

Một bước đơn giản để xử trí các vấn đề của quý vị

Xem xét vấn đề

Lo lắng về một vấn đề mà chúng ta đang gặp là điều bình thường. Nhưng lo lắng suông chỉ là thụ động, gây mệt mỏi, và không giúp chúng ta xử trí và vượt qua những điều đang xảy ra.

Để bắt đầu giải quyết các vấn đề thay vì lo lắng về chúng, trước tiên chúng ta cần nhận ra và lần lượt xem xét từng vấn đề.

Khởi sự bằng cách lập ra một danh sách các khó khăn mà quý vị đang gặp phải, rồi chọn ra một vấn đề mỗi lần và xét những việc sau:

Tự hỏi:
"Có điều gì tôi có thể làm về vấn đề này ngay bây giờ?"

Có

Hãy sáng tạo và nghĩ ra một số giải pháp có thể có. Tự hỏi: 'mình sẽ khuyên gì nếu bạn thân của mình gặp phải trường hợp này?'

Không thể giải quyết Ngay bây giờ

Chọn một thời điểm nào đó trong tương lai mà quý vị có thể giải quyết vấn đề đó. Đánh dấu vào lịch – đây là thời điểm được quý vị ấn định để suy nghĩ về vấn đề này và tìm ra giải pháp. Còn bây giờ, gắng đừng nghĩ về vấn đề này nữa, vì biết rằng mình đã định ra một thời điểm sau này để nghĩ về việc đó.

Không

Thừa nhận rằng có thể quý vị không thích tình huống đó, nhưng không thể kiểm chế tình huống đó. Nên tìm một số hỗ trợ từ xã hội để giúp quý vị đối phó những gì xảy ra, và những khi gợn lên nỗi lo lắng về vấn đề này thì quý vị hãy chuyển sự chú ý của mình vào việc khác.

Một bước đơn giản để xử trí các vấn đề của quý vị

Tập trung vào những gì quý vị có thể kiểm soát

Khi chúng ta liên tục nghĩ về các vấn đề của mình, về tình huống gay go của mình, hoặc về các sự việc tệ hại thế nào (hoặc có thể trở nên tệ hại), chúng ta có thể bị mắc kẹt vào nếp suy nghĩ vô ích, gọi là 'nghiên ngẫm'.

Thay vào đó, thử tập trung vào những gì mà quý vị có thể kiểm soát, động não để tìm ra giải pháp, và lập một danh sách các hành động hữu ích mà quý vị có thể thực hiện – việc này sẽ giúp quý vị vượt qua nếp nghĩ tiêu cực và bắt đầu cảm thấy đỡ hơn và tích cực hơn.



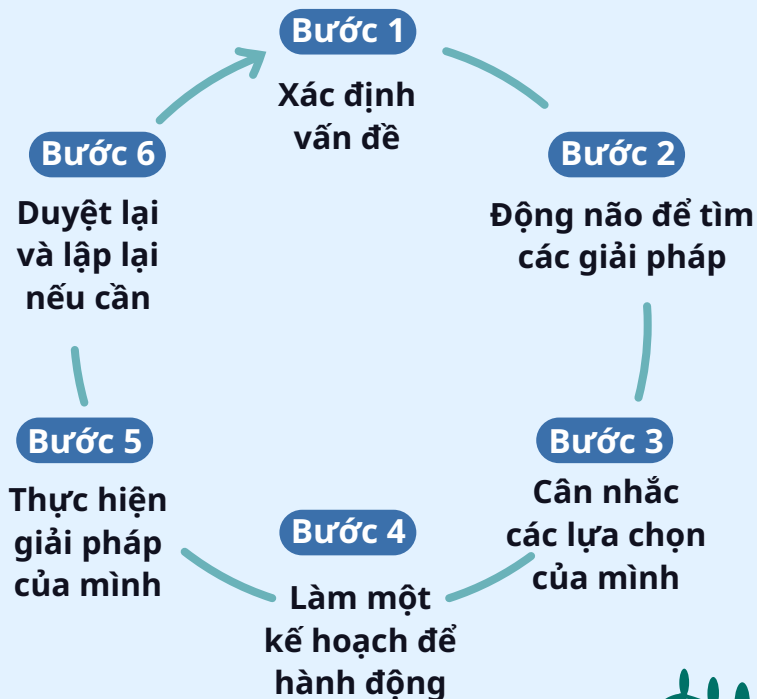
thiswayup.org.au

Một bước đơn giản để xử lý các vấn đề của quý vị

Có hành động

Chia nhỏ các vấn đề, làm một kế hoạch từng bước, và hành động (bất kể nhỏ nhất thế nào) sẽ làm cho quý vị cảm thấy những khó khăn của mình trở nên dễ lo liệu hơn, và có thể giúp quý vị cảm thấy tự tin và có hiệu quả hơn.

Thử dùng các bước này:



Một bước đơn giản để xử trí các vấn đề của quý vị

Hãy tử tế với chính mình

Đôi khi, tin tưởng (tự trấn an) rằng mình có những gì cần đến để vượt qua một vấn đề có thể là điều thử thách hơn là chính vấn đề. Hãy tử tế với chính mình và tự nhắc mình về những điểm mạnh của mình, sự khéo xoay sở của mình, và những gì mình đã vượt qua trong quá khứ là cách hữu hiệu để tạo dựng lòng tự tin và tự chuẩn bị để đối phó với vấn đề kế tiếp.

Tự hỏi chính mình:

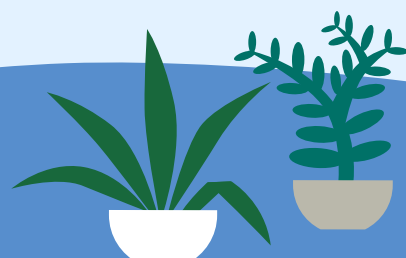
Những hoàn cảnh khó khăn nào mà tôi đã đối phó trong quá khứ?

Những tính cách nào (ví dụ như biết thu xếp, sáng tạo, vui vẻ, dễ tính) đã giúp tôi đối phó với các thử thách này?

Những điều gì tôi đã làm gần đây đã cho tôi thấy năng lực của tôi ra sao?



thiswayup.org.au



Một bước đơn giản để xử trí các vấn đề của quý vị

Hãy linh động

Có thể mất một ít thời gian để vượt qua một vấn đề nào đó.

Quý vị cũng có thể thử một số hành động khác nhau hoặc chấp nhận một giải pháp kém hoàn hảo hơn – việc đó cũng được, nên linh động và thử các phương cách khác nhau để xử trí vấn đề cũng có thể giúp quý vị đối phó khi có những thứ ngoài tầm kiểm soát của mình.

Nhớ rằng, không có cách nào hoàn hảo để xử trí với những gì cuộc sống mang tới cho quý vị! Gắng kiên nhẫn và dùng các bước này để giúp quý vị vượt qua lúc khó khăn.



thiswayup.org.au