

# Sáu mẹo đơn giản giúp tăng cường ý chí

David Robson 11.3. 2015

Bên cạnh trí tuệ, ý chí là nét tính cách quan trọng nhất để giúp ta thành công trong cuộc sống. BBC Future giới thiệu dưới đây những cách đơn giản để giúp bạn cải thiện khả năng làm chủ bản thân và có ý chí mạnh mẽ hơn.

## Nhịn tiểu



Điều lý thú là Thủ tướng Anh David Cameron cho biết ông đã dùng cách này trước những cuộc họp quan trọng. Ý nghĩa của việc này là khi não bộ đang thực hiện việc tự kiểm soát một chức năng thì tính kỷ luật cũng lan sang các chức năng khác.

Trong một nghiên cứu, một số người được yêu cầu uống một vài ly nước thơm ngon. Trước khi họ có cơ hội đi tiểu, họ được cho một cơ hội kiểm

tiền. Những ai nhịn được tiểu nhiều khả năng nhịn được lợi ích nhỏ trước mắt để được lợi ích lớn hơn sau đó. Đây là một bài kiểm tra ý chí kinh điển.

## Đề đậy, giải quyết sau



Các nhà tâm lý cho rằng ý chí là một 'tài nguyên có giới hạn' – tức là bạn có thể dùng cạn ý chí chỉ trong vòng một ngày.

Chúng ta không thể lúc nào cũng chọn được lúc thử thách ý chí của mình, nhưng khi phải ra một quyết định quan trọng (chẳng hạn có nên mua xe hay chấm dứt cuộc hôn nhân hay không) chúng ta có thể để lại ngày mai hẵng quyết định, nếu không chúng ta sẽ hối tiếc.

## Uống một ly nước đường



Việc tự kiểm soát bản thân sẽ tiêu hao hết năng lượng dự trữ trong não bộ. Điều này có nghĩa là ý chí của bạn sẽ suy giảm khi bạn đói.

Một nghiên cứu cho thấy các thẩm phán nhiều khả năng sẽ đưa ra những phán quyết vội vàng trước giờ ăn trưa chính là vì lý do này và điều này cũng giải thích tại sao chúng ta mất bình tĩnh và trở nên dễ tức giận do

bụng đói vào khoảng thời gian lúc ăn tối.

Chỉ cần một ly nước ngọt có thể giúp bạn củng cố quyết tâm và khôi phục năng lượng dự trữ. Tuy nhiên đây không phải là cách làm hay nếu bạn muốn có sức khỏe tốt.



### Hãy vui vẻ

Mặc dù càng về cuối ngày ý chí của bạn sẽ càng suy giảm (cùng với cơn đói), vẫn có cách giúp bạn khôi phục sự kiểm soát bản thân.

Một lựa chọn là xem hài. Một nghiên cứu mới đây cho thấy những ai xem phim hài sẽ kiểm soát tốt hơn sự bốc đồng của họ sau đó. Họ nhiều khả năng hơn sẽ uống thứ nước có mùi vị khó chịu nhưng tốt cho sức khỏe chẳng hạn.

### Thiền định



Tự kiểm soát bản thân thường bao gồm việc chế ngự những cảm xúc không dễ chịu khi mà bạn cứ nghĩ đến lợi ích trước mắt.

Điều may mắn là sự tập trung thiền định sẽ giúp bạn cân bằng cảm xúc để bạn có thể tiếp tục hành động vì lợi ích tốt nhất của mình.

Một phương pháp đơn giản là tập trung vào các bộ phận khác nhau trên cơ thể và cảm nhận cảm xúc hay cảm giác ở từng bộ phận đó.

## Ngừng cảm giác tội lỗi



Image copyrightOlivia Howitt

Não bộ chúng ta sẽ tự động gắn kết sự sung sướng với tội lỗi – điều này có nghĩa là chúng ta xem những tật xấu của mình sẽ có sức hấp dẫn nhiều hơn mặc dầu chúng ta biết rằng mình sẽ không thích thú gì với những hành vi xấu đó.

Trái lại, một chút buông thả mà không có cảm giác tội lỗi có lẽ là sự nghỉ ngơi cần thiết để giúp bạn duy trì quyết tâm.

Do đó, nếu bạn thấy mình đã đánh mất quyết tâm thì đừng hành hạ mình. Hãy xem đó là một bước lùi tạm thời và nó sẽ giúp bạn hồi sinh và sẵn sàng để chiến đấu tiếp.

Sr:BBC