

WORKSHEET THỰC HÀNH

Chủ động không phải làm nhanh, mà là có khoảng trống để chọn

Tóm tắt giải pháp · đi kèm bài Be Proactive thật sự là gì?

Cái nhiều người gọi là chủ động thật ra chỉ là phản ứng nhanh. Khác biệt nằm ở một khoảng trống giữa kích thích và phản ứng, nơi bạn thực sự chọn. Một trang để dán bản làm việc.

■ Chủ động thật là gì

Be Proactive (thói quen số 1 của Stephen Covey) không phải là nhảy vào việc trước khi được sai bảo. Cốt lõi nằm ở câu của Viktor Frankl: giữa kích thích và phản ứng có một khoảng trống, trong khoảng trống đó là quyền năng chọn phản ứng của mình. Khi mọi việc ập đến và bạn xử lý ngay, đó không phải là chọn, đó là phản xạ được lập trình từ thời thơ ấu. Để hộp thư và nhóm Zalo quyết định cả ngày của mình là một kiểu bị động khó nhận ra.

■ Ba bước xây khoảng trống

- **Bước 1, vẽ bản đồ robot bên trong:** quan sát mình 7 ngày, đặt tên cho 2 đến 3 phản ứng mặc định của mình khi bị chạm (cãi lại, rút lui, hay chiều cho vừa lòng).
- **Bước 2, khoảng trống 3 giây:** khi cảm thấy bốc lên, đặt quy tắc cứng là không nói hay làm gì trong 3 giây đầu, chỉ thở và quan sát phản ứng đang nổi lên.
- **Bước 3, chọn theo giá trị chứ không theo cảm xúc:** sau 3 giây, hỏi mình "phản ứng nào bây giờ là phản ứng tôi sẽ tự hào sau một năm?".
- Muốn có khoảng trống nhỏ, cần chừa khoảng trống lớn: mỗi ngày ít nhất 30 phút không làm gì, mỗi cuối tuần một giờ nhìn lại mình sống có đúng giá trị chưa.

■ Một việc tuần này

Chọn một khoảng trống cố định mỗi ngày 30 phút không điện thoại, không Zalo, chỉ ngồi, và ghi lại sau 7 ngày bạn đã thực sự chọn được bao nhiêu lần thay vì phản ứng:

— Thắng từ bên trong.