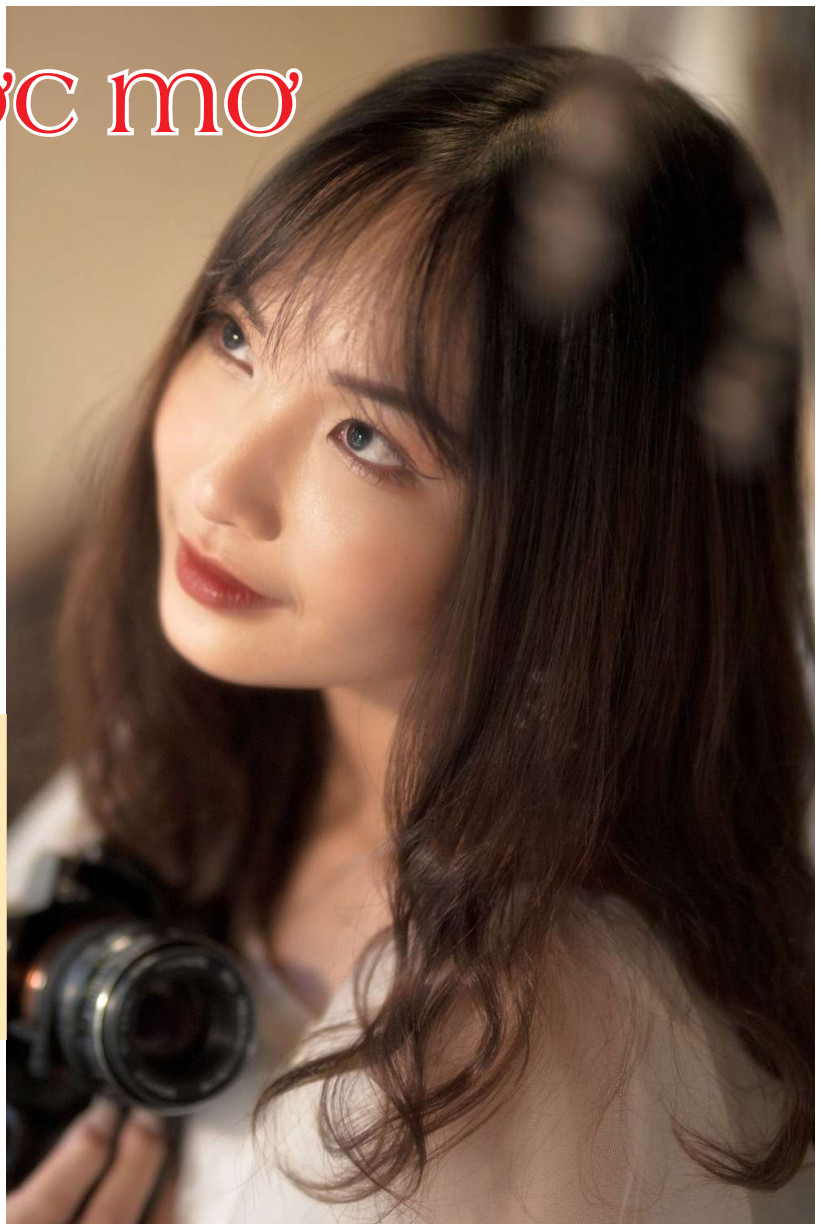


Động lực ban đầu chưa đủ để có thể duy trì ước mơ

ĐINH MINH CHÂU LÀ SINH VIÊN NĂM 3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC NGOẠI NGỮ - ĐHQGHN. NHỜ ĐỘNG LỰC TRỞ THÀNH MỘT GIÁO VIÊN TIẾNG ANH TRONG TƯƠNG LAI ĐÃ GIÚP CÔ CÓ HÀNH TRÌNH HỌC TẬP ĐÁNG NHỚ VỚI KHOA NGÔN NGỮ VÀ VĂN HÓA ANH. NHƯNG ĐỘNG LỰC BAN ĐẦU LÀ CHƯA ĐỦ ĐỂ CHÂU CÓ THỂ DUY TRÌ ƯỚC MƠ. TRÊN HÀNH TRÌNH ẤY CHÂU PHẢI TỰ TÌM CHO MINH NHỮNG ĐỘNG LỰC MỚI VÀ XÂY DỰNG KỸ LUẬT CHO BẢN THÂN.

 **NGUYỆT THU**





ĐỘNG LỰC VÀ KỶ LUẬT TRONG ĐỜI SỐNG

Động lực như một cú hích đầy quyết tâm, thúc thúc sức mạnh từ bên trong khiến bản thân theo đuổi mục tiêu nhất định và Minh Châu đến với ước mơ của mình cũng từ sự quyết tâm như thế. “Trở thành sinh viên của Trường Đại học Ngoại ngữ - ĐHQGHN đã giúp mình rất nhiều trong việc nhận ra điểm mạnh, điểm yếu thông qua các hoạt động ngoại khóa, phát triển kỹ năng mềm và rèn luyện tư duy phản biện. Nhờ vậy, mình càng có thêm động lực để theo đuổi con đường mình đã chọn”, Minh Châu tâm sự.

Tuy nhiên, bản thân cô cũng có những giai đoạn bị mất động lực. Minh Châu bộc bạch: “Đó là khi mình rơi vào trạng thái mất cân bằng và cần sự nghỉ ngơi. Nhưng cũng chính là lúc mình cần thêm động lực dù là những thứ nhỏ bé nhất. Bởi đôi khi động lực chẳng phải thứ gì đó quá lớn lao, mà chỉ là một loại phần thưởng mình tự đặt ra khi mình hoàn thành suôn sẻ mọi thứ. Bản thân mình cũng không phụ thuộc vào một động lực duy nhất, và mình có thể điều hướng tâm trí để tự tạo ra nhiều động lực mới giúp mình dễ dàng hơn trong việc thực hiện kỷ luật”.

Động lực giống như tia lửa thì kỷ luật chính là nhiên liệu giúp ngọn lửa ấy được duy trì. Kỷ luật là thứ bó buộc và có tính cam kết với chính mình để duy trì thói quen ngay cả khi động lực giảm sút. Ở nhiều hoàn cảnh thì kỷ luật có phần quan trọng hơn. “Đối với mình động lực mang tính cảm xúc, nhưng kỷ luật mới là thứ giúp mình tiến nhanh. Trên thực tế thì không phải lúc nào mình cũng cảm thấy tràn đầy năng lượng và làm việc năng suất nhưng kỷ luật sẽ là thứ giúp mình đề ra kế hoạch 1 ngày bản thân phải làm được những gì, tạo nên thói quen và tính nguyên tắc”, Minh Châu chia sẻ.

“Mình có mục tiêu trở thành giáo viên tiếng Anh nhưng trên thực tế mình vẫn luôn tìm kiếm thêm cơ hội cho bản thân chứ không bó buộc vào 1 mục tiêu duy nhất. Mình tìm thấy nhiều cơ hội mới trong quá trình nỗ lực với công việc giảng dạy. Có một khái niệm mình thấy rất hay: “time happenstance” để chỉ 1 cơ hội tốt xảy ra

ngẫu nhiên nhưng nó sẽ xảy ra chỉ khi mình làm mọi thứ bằng cả trái tim và khái niệm này mình thấy là khá đúng với việc mình luôn đi tìm kiếm động lực cho mình", Minh Châu cho biết.

DUY TRÌ KỶ LUẬT NHƯ THẾ NÀO ĐỂ KHÔNG ĐI LỆCH MỤC TIÊU?

Trên thực tế xét theo đúng nghĩa của kỷ luật, tức là làm việc có nguyên tắc, duy trì thói quen dù không có động lực, thì Châu tự nhận định bản thân đạt khoảng 75-80%. Để giữ kỷ luật Châu luôn đặt ra lịch trình ngắn hạn trong 1 tuần. Bằng cách là cô luôn tự tạo áp lực tích cực thông qua việc đặt deadline giả cho mình và thường hoàn thành công việc sớm hơn dự định để tránh tình trạng bản thân không hoàn thành kịp. Cô cũng thường thay đổi địa điểm làm việc tạo cảm hứng và quan trọng là có mối quan hệ với những bạn có cùng mục tiêu với mình để bản thân không bị nhàm chán.

"Thực ra, có những lúc mình bị hấp dẫn bởi quá nhiều thứ cùng lúc. Ví dụ, ngoài việc giảng dạy, mình còn quan tâm đến nghiên cứu ngôn ngữ, biên-phiên dịch. Nhưng điều khiến mình có thể định hướng bản thân và không đi lệch với mục tiêu là mình phân biệt đâu là cơ hội bổ trợ



và đâu là mục tiêu chính. Mình không ngại thay đổi nhưng khi phải thay đổi mình sẽ xem xét rất kỹ tài nguyên của mình có phù hợp với công việc đó hay không. Việc xây dựng tài nguyên phù hợp cho mình là 1 quá trình dài tích lũy nên mình sẽ đi những bước đi an toàn.

Đôi lúc nhìn lại mình cũng thấy rất tự hào với những gì mình đã làm được nhưng càng đi xa mình càng thấy mình có nhiều việc cần làm hơn và nhiều tham vọng lớn hơn. Giống như việc càng học nhiều thì càng thấy mình chẳng học được gì mấy vì ở bên ngoài kia còn nhiều thứ khiến mình tò mò và muốn khám phá. Mình có tự hào về bản thân nhưng cũng ôm hy vọng sẽ được trải nghiệm nhiều hơn, không hẳn là vì thành tích mà vì với mình trải nghiệm chính là bài học", Minh Châu khẳng định.

Khi xây mới động lực thường xuyên và giữ kỷ luật bền bỉ sẽ giúp chúng ta không xa rời mục tiêu. Tuy việc này khiến Minh Châu nhiều lần phải chiếm dụng vào thời gian nghỉ ngơi và bị áp lực với chính mình. Nhưng cô cho rằng để đạt được điều mình mong muốn thì bản thân sẽ cần phải chấp nhận đánh đổi.