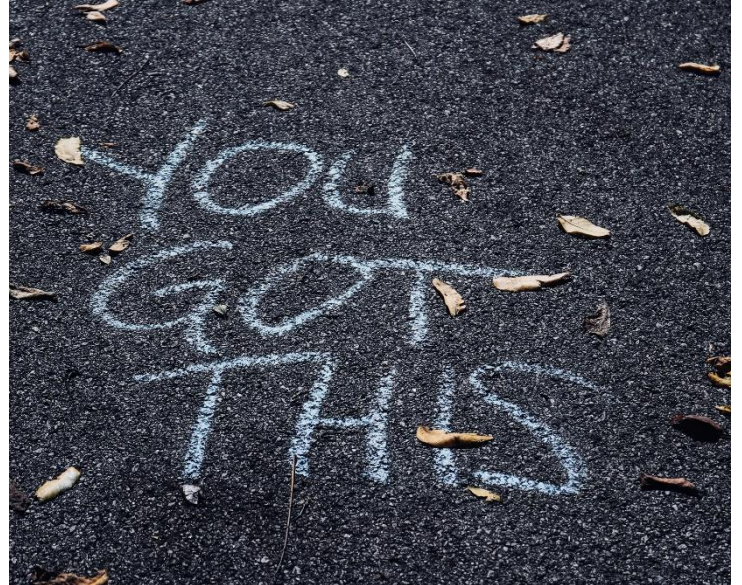


APRIL 2023

Tsim Kom Muaj Qhov Ntseeg Tus Kheej

Nyob hauv ib lub ntuj uas muaj ntau tsav ntau yam txawv los raug peb tas li, thiab keev yog tej yam tawm tsam peb, yuam kom peb coj xws teb xws chaw li lwm tus siab xav, nws ua nyuaj rau yus tsim kom muaj qhov ntseeg tau tus kheej. Peb poob rau cov tswv yim tias peb yuav tsum zoo li cas los yog yuav tsum ua li cas thiaj yog, thiab nws yog ib qho yooj yim los hnov qab peb tus kheej thiab pom tias peb muaj nqis. Lub hlis no, peb yuav tham txog qhov ntseeg tus kheej yog dab tsi thiab yuav pib tsim kom muaj qhov no li cas.



Qhov Txawv Yog Dab Tsi?

Nws muaj ntau cov lus siv thaum peb sib tham txog kev ntseeg tus kheej. Muaj ib cov lus kuj ua rau peb paub tsis meej thiab muaj ib cov kuj zoo li yog tib yam xwb. Tej zaum koj yuav pom tias koj tus kheej los kuj paub tsis tseeb, “Qhov sib txawv ntawm cov lus siv no yog li cas thiab ib lo lus twg ntawd tseem ceeb li cas?” Hauv qab no, peb yuav txhais ib cov lus siv tseem ceeb uas yuav tau paub thaum ua hauj lwm los tsim kom muaj qhov kev ntseeg tus kheej.

Tus kheej ua tau (Self-efficacy): Yog hais txog koj txoj kev ntseeg tias koj muaj rab peev xwm los ua tau hauj lwm tiav yam tsis muaj qhov uas zoo li pheej ua tsis paub tas li.

Piv txwv: Yog koj ntseeg tias koj muaj rab peev xwm ua tau hmo noj los yog ua tiav ib txoj hauj lwm, ces yog koj muaj qhov tus kheej ua tau cov hauj lwm ntawd zoo uas, yog hais tias koj tsis ntseeg tus kheej tias muaj rab peev xwm, ces yog koj yuav muaj qhov tias tus kheej ua tsis tau zoo.

Tso siab rau tus kheej (Self-confidence): Yog ib lo lus dav dua uas yog piav txog ib theem ntawm qhov kev ntseeg tus kheej rab peev xwm ua tau. Qhov no tuaj yeem yog ib qhov zoo los yog tsis zoo.

Piv txwv: thaum koj ua ib yam dab tsi noj, koj yuav hais tias “kuv ntseeg kuv tus kheej tias kuv yuav ua tau qhov no qab” los yog “kuv ntseeg kuv tus kheej tias qhov no yuav tsis qab.” Theem ntawm ib tus neeg qhov kev ntseeg tus kheej kuj yuav yog hais raws li qhov uas nws ua tau los yog ua tsis tau yav dhau los.

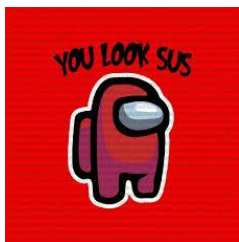
Tus kheej muaj nqis (Self-esteem): Yog hais txog qhov ntseeg tias koj tus kheej muaj nqis.

Piv txwv: “Kuv yog ib tus neeg zoo” los yog kev hais cov lus zoo txog yus tus kheej kuj poob rau kis no thiab.

Txhawb Nqa Cov Kev Ntseeg (Beliefs) thiab Cov Kev Ntaus Nqi Tseem Ceeb (Vital Values)

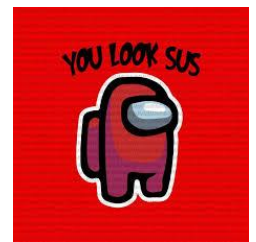
Tsam no peb nkag siab cov lus siv uas tau muab piav los saum toj no zoo dua qub lawm, tej zaum koj kuj yuav xav ua kom koj tus kheej ua tau zoo dua qub hais txog tej no. Nws muaj ob qhov uas tej zaum yus yuav xav ua los pab tsim kom muaj qhov kev ntseeg tus kheej mus rau qhov zoo thiab ua tau raws li cov hom phiaj; ob qhov no yog Cov Kev Ntseeg (Beliefs) thiab Cov Kev Ntaus Nqis (Values). Nram qab no yog ib cov kauj ruam uas koj tuaj yeem ua tau:

- Sim ua tej yam uas koj tsis tshua khab seeb ua. Peb tsis yog hais txog tej yam kev hloov pauv loj, hloov tam sid, tab sis yog maj mam sim tej yam uas koj keev zam tsis ua ntawd. Sim tham nrog lwm tus, sim ib yam khoom noj tshiab, los yog mus saib ib qho lag luam me uas koj yeej tsis tau mus dua.
- Sim hnav tej yam tshiab. Yus tej khaub ncaws uas yus hnav tej zaum kuj ua rau lwm tus xav tias yus yog ib tus neeg zoo li cas los yog kuj tseem ua rau yus xav tias yus tus kheej yog ib tus neeg zoo li cas thiab. Hnav tej yam ua kom koj muaj yeej qhov pheej muaj nyob hauv lub hlwb tias koj ua tsis tau ib yam dab tsi.
- Hloov kho qhov koj coj koj lub cev (posture). Raws li ib qho kev tshawb fawb los ntawm Ohio State University, txoj kev koj lub cev zoo ua rau koj muaj qhov ntseeg tus kheej ntau tuaj hauv koj cov kev xav.



Tsis Ntseeg Tus Kheej

Puas muaj ib zaug twg uas koj dag txhua tus kom koj ntseeg tias koj paub qhov koj tab tom ua? Koj puas ntshai tias tej zaum koj hais los yog ua ib yam dab tsi, ces txhua tus yuav paub tias koj yog ib tus neeg dag? Qhov ntawd yog tsis ntseeg tus kheej, thiab yog ib qho kev xav uas cov neeg feem coob muaj tej thaum hauv lawv lub neej. Ntawm no ib cov hauv kev los pab koj tawm tsam qhov yus pheej tsis ntseeg tus kheej:



- Yog koj muaj ib lo lus nug, ces nug xwb! Qhov no nws kuj zoo li yog ib qho txaus ntshai, tab sis koj yuav pom tias neeg tsuas xav tias tej qhov no yog tej yam me me xwb thiab lo lus teb uas koj tau txais yog ib qho txhawb koj.
- Ntsuam xyuas tej uas koj siab xav tau. Qhov kev pheej xav kom ua tau zoo tshaj plaws keev pom rov mus ua tau rau yus tsis ntseeg tus kheej. Nug koj tus kheej, ib tus neeg nyob li kuv puas yog ib tus uas yuav tsum txawj txhua yam. Kuv puas muab kev ncaj ncees rau kuv tus kheej?
- Qhia tej yam uas koj tsis ntseeg koj tus kheej rau cov neeg nrog koj ua hauj lwm los yog cov phooj ywg uas koj ntseeg siab tau. Cov uas lawv tau ntsib teeb meem los lawm kuj yuav muaj rab peev xwm qhia rau koj tias lub sij hawm ntev dhau mus lawv muaj qhov kev ntseeg siab tus kheej tau li cas, los yog lawv kuj yuav qhia tias lawv los kuj tseem nyob rau qhov tsis ntseeg lawv tus kheej ib yam thiab!
- Xyaum ua siab ntev rau tus kheej. Sim los muaj kev sov siab thiab nkag siab rau koj tus kheej thaum koj ntsib teeb meem nrhiav tsis tau kev tawm, ib yam li uas koj yuav ua rau ib tus phooj ywg zoo. Cia koj tus kheej los lees paub tej kev ntxhov siab no es txhob muab thawb pov tseg los yog nyob nrog mus sij hawm ntev dhau.
- Kom koj tus kheej nco qab ntsoov tias yog koj yeem xyaum ua ib yam dab tsi, koj yeem ua tau qhov ntawd zoo dua. Qhov ntawd hais txog txhua yam txij li tej hauj lwm nyuaj tom hauj lwm mus rau qhov ua siab zoo rau koj tus kheej kom ntau dua qub.

Nco ntsoov tias, txhua leej txhua tus yeej muaj qhov tsis ntseeg tus kheej qee lub sij hawm, tab sis nws yog nyob ntawm koj txiav txim siab seb yuav nqes tes ua dab tsi tom ntej.