

CẨM NANG KỸ NĂNG SỐNG KHỎE VỚI STRESS · SỐ 10

Ngừng tự trách: Học cách đứng về phía chính mình

Dành cho những ai có một "quan tòa" sống trong đầu — người chưa bao giờ hài lòng, dù bạn đã cố gắng đến đâu.

TRONG TÀI LIỆU NÀY:

- Bài kiểm tra: giọng nói trong đầu bạn nghiêm khắc đến mức nào?
- Vì sao tự trách KHÔNG giúp bạn tiến bộ (dù cảm giác như có)
- Kỹ thuật "người bạn thân": đổi quan tòa thành huấn luyện viên
- Thực hành 14 ngày nói chuyện tử tế với chính mình

~8 trang • đọc 15 phút • dễ thực hành

Biên soạn: Đội ngũ chuyên gia Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: ThS.BS Phạm Văn Dương

innermind.vn — Tài liệu giáo dục tâm lý, không thay thế chẩn đoán hay điều trị chuyên khoa.

Vị quan tòa trong đầu bạn

"Có thể mà cũng sai." "Người khác làm được, sao mà không làm được?"

"Đừng mơ, mà không đủ giỏi đâu." — Nếu ai đó nói với bạn cả ngày như vậy, bạn đã cắt liên lạc từ lâu. Nhưng người nói lại là... chính bạn.

Bài kiểm tra nhanh (đánh dấu câu đúng với bạn)

- Khi mắc lỗi nhỏ, tôi mắng mình bằng những từ tôi không bao giờ dùng với người khác.
- Tôi phát lại những khoảnh khắc xấu hổ cũ và tự trách như thể chuyện vừa xảy ra.
- Được khen, tôi nghĩ "họ chỉ lịch sự thôi"; bị chê, tôi nghĩ "đúng, mình vốn thế".
- Tôi trì hoãn nhiều việc — không phải vì lười mà vì sợ làm không đủ tốt.
- Tôi thấy khó nhận sự giúp đỡ, lời khen hay tình cảm — như thể mình chưa "đủ tư cách" nhận.
- Thành công thì tôi thấy "may thôi"; thất bại thì "tại mình kém".

Từ 3 dấu trở lên: vị quan tòa trong đầu bạn đang làm việc quá công suất. Tin tốt: giọng nói đó KHÔNG phải sự thật về bạn — nó là một thói quen tư duy. Và thói quen thì đổi được.

Sự thật về tự trách: nó không giúp bạn tiến bộ

Nhiều người giữ vị quan tòa vì một niềm tin ngầm: "Phải nghiêm khắc với bản thân mới không lười, mới tiến bộ. Tử tế với mình là dễ dãi." Nghe hợp lý — nhưng khoa học tâm lý nói ngược lại:

- **Tự trách kích hoạt hệ báo động** (như khi bị đe dọa) — mà não trong trạng thái báo động thì HỌC KÉM ĐI, sáng tạo kém đi, và né tránh thử thách nhiều hơn. Bạn không lười — bạn đang bị chính mình dọa đến mức không dám bắt đầu.
- **Người tự trách ẩn thử lại nhiều hơn:** các nghiên cứu cho thấy người biết tử tế với mình sau thất bại đứng dậy nhanh hơn, kiên trì hơn, và chịu trách nhiệm về lỗi TỐT HƠN người tự sỉ vả — vì họ không phải dồn năng lượng vào việc phòng thủ với chính mình.
- **Tự trách nhầm mục tiêu:** nó tấn công CON NGƯỜI bạn ("mình là đồ vô dụng") thay vì HÀNH VI ("cách làm này chưa hiệu quả"). Sửa hành vi thì tiến bộ; sỉ nhục con người thì chỉ đau.

Phân biệt quan trọng: tự trách ẩn KHÔNG phải là dễ dãi

Tự trách ẩn là cách người huấn luyện viên giỏi nói với vận động viên: thẳng thắn về điều cần sửa, nhưng không bao giờ sỉ nhục. "Cú này hỏng rồi — xem lại nào, lần sau vào bóng sớm hơn" khác hẳn "Mày đúng là đồ bỏ đi". Cùng độ nghiêm khắc với VẤN ĐỀ — khác hoàn toàn về cách đối xử với CON NGƯỜI.

Kỹ thuật nền tảng: "người bạn thân"

Kỹ thuật đơn giản nhất và mạnh nhất của cả cẩm nang, dùng được ngay hôm nay:

1 Bắt quả tang

Khi nhận ra mình đang tự sỉ vả, dừng lại một nhịp và gắn nhãn: "À, quan tòa đang làm việc." (Chỉ riêng việc NHẬN RA đã tách bạn khỏi giọng nói đó — bạn là người nghe, không phải giọng nói.)

2 Câu hỏi vàng

Tự hỏi: "Nếu người bạn thân nhất của mình rơi vào đúng tình huống này, mình sẽ nói gì với họ?" Viết ra hoặc nói thầm nguyên văn.

3 Nói lại — với chính mình

Lấy đúng câu vừa nói với bạn thân, đổi "cậu" thành "mình", và nói lại. Ví dụ: "Ai ở vị trí mình cũng sẽ thấy khó. Sai một lần không định nghĩa cả con người. Mình rút được gì cho lần sau?"

4 Thêm một cử chỉ cơ thể

Đặt một tay lên ngực hoặc thả lỏng vai, thở ra dài. Nghe "sến" — nhưng cơ thể nhận tín hiệu an toàn qua xúc giác nhanh hơn qua lý lẽ.

Xử lý những suy nghĩ tự phê phán dai dẳng

- **Gắn nhãn thay vì nuốt trọn:** đổi "Mình vô dụng" thành "Suy nghĩ *mình vô dụng* vừa xuất hiện." Suy nghĩ là sản phẩm của não lúc mệt — không phải bản tin sự thật.
- **Hỏi xuất xứ:** "Giọng này giống ai nhỉ?" Nhiều khi vị quan tòa nói bằng giọng của một người trong quá khứ. Nhận ra điều đó — bạn được phép không kế thừa.
- **Làm nó mất oai:** thử hát câu tự chê theo nhạc sinh nhật, hoặc đọc bằng giọng hoạt hình. Suy nghĩ mất "chất giọng đáng sợ" thì mất luôn quyền điều khiển.
- **Kiểm chứng như thám tử:** "Bằng chứng nào ủng hộ — bằng chứng nào chống lại?" Quan tòa chỉ đọc cáo trạng; bạn hãy làm luật sư bào chữa cho chính mình.

Thực hành 14 ngày

Ngày	Bài tập (dưới 10 phút)	Đã làm
1-2	Chỉ quan sát: đếm số lần quan tòa "lên tiếng" mỗi ngày. Không cần sửa — chỉ đếm. (Con số sẽ làm bạn ngạc nhiên.)	<input type="checkbox"/>
3-4	Gắn nhãn: mỗi lần tự trách, thầm nói "quan tòa đang làm việc" + một hơi thở ra dài.	<input type="checkbox"/>
5-7	Kỹ thuật người bạn thân: áp dụng đủ 4 bước với ít nhất 1 tình huống mỗi ngày. Viết ra giấy.	<input type="checkbox"/>
8-9	Tối: viết 3 điều mình đã làm ổn hôm nay — dù nhỏ (não sẽ cãi "có gì đâu" — cứ viết).	<input type="checkbox"/>
10-11	Nhận một lời khen mà KHÔNG phủ nhận: chỉ nói "cảm ơn" và dừng ở đó. Quan sát cảm giác.	<input type="checkbox"/>
12-13	Viết thư cho chính mình ở một giai đoạn khó khăn cũ — bằng giọng của người bạn thân. Đọc lại thành tiếng.	<input type="checkbox"/>
14	Tổng kết: so với ngày 1, quan tòa nói ít đi chưa? Giọng bạn thân nhanh hơn chưa? Chọn 2 bài tập hiệu quả nhất để duy trì.	<input type="checkbox"/>

"Bạn đã dành nhiều năm luyện giọng quan tòa. Hãy cho giọng người bạn thân ít nhất 14 ngày."

Ghi nhớ mang theo

Đứng về phía chính mình không phải là tự huyễn hoặc "mình hoàn hảo" — mà là đối xử với bản thân như với một người mình quý trọng: thẳng thắn về điều cần sửa, và không bao giờ sỉ nhục. Bạn sẽ ở cùng chính mình cả đời — mối quan hệ đó xứng đáng được chăm sóc tử tế nhất.

Khi nào bạn nên tìm hỗ trợ chuyên nghiệp?

Các kỹ thuật trong tài liệu này là công cụ tự trợ giúp có cơ sở khoa học. Tuy nhiên, hãy cân nhắc gặp chuyên gia tâm lý khi:

- Tiếng nói tự phê phán dày đặc đến mức chi phối hầu hết quyết định và tâm trạng mỗi ngày.
- Tự trách đi kèm buồn bã kéo dài trên 2 tuần, mất hứng thú với những điều từng yêu thích.
- Bạn thấy mình "không xứng đáng" với điều tốt — từ chối cơ hội, tình cảm, sự giúp đỡ vì cảm giác đó.
- Xuất hiện ý nghĩ làm hại bản thân — hãy liên hệ chuyên gia sức khỏe tâm thần ngay lập tức.

Tìm hỗ trợ không phải là yếu đuối

Đó là một quyết định dũng cảm và khôn ngoan — giống như đi khám khi cơ thể đau. Tâm trí của bạn cũng xứng đáng được chăm sóc bởi người có chuyên môn.

Về Inner Mind

Inner Mind là trung tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần với đội ngũ chuyên gia tâm lý được đào tạo bài bản. Chúng tôi đồng hành cùng bạn qua tham vấn cá nhân, trị liệu cặp đôi - gia đình và các chương trình kỹ năng ứng phó căng thẳng.

Đặt lịch tham vấn cùng chuyên gia

Website: <https://innermind.vn/> | Hotline/Zalo: 0974 095 563

Fanpage: Trung tâm tâm lý Inner Mind

Cố vấn chuyên môn: **ThS.BS Phạm Văn Dương**

Miễn trừ trách nhiệm: Tài liệu này chỉ mang tính giáo dục, không thay thế chẩn đoán hay điều trị y khoa/tâm lý. Nếu bạn đang trong tình trạng khủng hoảng nghiêm trọng hoặc có ý nghĩ làm hại bản thân, hãy liên hệ ngay chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc người thân đáng tin cậy để được hỗ trợ kịp thời.

© Inner Mind. Nội dung tham khảo bộ kỹ năng Chịu đựng căng thẳng (Distress Tolerance) trong Liệu pháp Hành vi Biện chứng (DBT).