

C H U L Ñ H

THỎ GENZ dịch



THỨC TỈNH
NHẬN THỨC

Lời tựa: Khởi động động lực tự thay đổi bản thân

Chúng ta là thế hệ may mắn, được sống trong giai đoạn phát triển vượt bậc nhất của lịch sử nhân loại. Khoa học kỹ thuật tiến bộ, vật chất dồi dào, vạn vật kết nối. Tuổi thọ dài hơn, trí tuệ cao hơn, của cải nhiều hơn, và những điều này có thể được truyền lại cho thế hệ sau thông qua gen hoặc đầu tư. Nhưng dù công nghệ có phát triển đến đâu, có một thứ không thể truyền đạt trực tiếp, đó là **nhận thức**.

Nhận thức, nói một cách dễ hiểu, chính là thái độ của chúng ta đối với con người và sự vật xung quanh, cũng như những quyết định và lựa chọn mà chúng ta thực hiện. Khi sinh ra, nhân sinh quan, thế giới quan, giá trị của mỗi người đều bắt đầu từ con số 0. Mọi thói quen, hành vi và tư duy cũng phải được phát triển từ trạng thái ban đầu của nhân tính. Bạn, tôi, cha mẹ chúng ta, con cái chúng ta đều như vậy, không ai có thể bỏ qua giai đoạn này. Nhiều người bắt đầu từ trạng thái hỗn loạn, theo đuổi sự đơn giản, thoải mái, dễ chịu và chắc chắn. Bản năng này chi phối họ, trở thành điểm khởi đầu sinh lý cho niềm vui, nỗi buồn, sự tức giận và nỗi sợ hãi. Nhưng hầu hết những người đang sa lầy trong đó lại biết rất ít về điều này.

Sự thiếu hiểu biết về bản thân khiến chúng ta như những kẻ "đang thức mà như đang ngủ".

Rõ ràng, một người không thể vừa "thức" vừa "ngủ" cùng lúc. Nhưng trước khi chỉ ra lỗi logic này, hãy cùng tôi xem xét quỹ đạo cuộc đời của chúng ta, có thể bạn sẽ đồng ý với quan điểm của tôi.

Nếu không có gì bất ngờ, hầu hết mọi người đều sẽ đi theo con đường "học tập - làm việc - hôn nhân". Khi còn trẻ, hầu như không ai nghĩ tương lai của mình có thể tệ hại như thế nào, tin rằng cuộc sống tốt đẹp sẽ tự nhiên đến. Chúng ta, những người non trẻ và thiếu kinh nghiệm, cho rằng: dù chưa thể nói rõ phải làm gì, nhưng chỉ cần đầy ắp lòng tin là đủ, dù sao thì tuổi trẻ bất khả chiến bại mà!

Tuy nhiên, thực tế không phải lúc nào cũng như chúng ta tưởng tượng. Sau nhiều năm đồng hành với sự tự tin tràn đầy, hầu hết mọi người phát hiện ra rằng họ không trở nên đặc biệt, mà là dần dần tuân theo quy tắc xã hội và đối

phó với những phiền não trong cuộc sống, bắt đầu đi theo dòng đời. Nên chơi điện thoại thì chơi điện thoại, nên chơi game thì chơi game; không có nhiều áp lực, cũng không có nhiều động lực; cảm thấy cuộc sống vẫn ổn, hy vọng vẫn còn trong tim, thỉnh thoảng vùng vẫy kêu gào một tiếng, sau đó tiếp tục lựa chọn lối sống thối cận, chìm đắm trong sự thoải mái trước mắt. Họ hoàn toàn không biết gì về quy luật hoạt động của thế giới: không biết cấu tạo của vạn vật, không biết cách cố gắng, không biết mình thực sự muốn gì, có thể làm gì, cuối cùng sẽ trở thành người như thế nào...

Những người này mơ hồ đến một độ tuổi nhất định, bỗng nhiên nhận ra mình không còn khả năng làm chủ thế giới này nữa: giấc mơ và thực tế có sự chênh lệch lớn, áp lực từ cuộc sống và công việc đè nặng, và những người cùng trang lứa xuất sắc đã đi xa hơn họ rất nhiều. Trong chốc lát, họ trở nên lo âu, nóng vội như mới tỉnh giấc: "Tại sao không biết sớm hơn về sự thật của thế giới này? Tại sao không tỉnh giấc đúng lúc trong những năm tháng tốt nhất?"

Nhưng dù có dằn vặt trong nước mắt thế nào đi nữa, cũng dường như đã là quá muộn, vì cuộc sống là con đường một chiều, không thể bắt đầu lại. Cuối cùng, họ không còn cách nào khác ngoài việc đập vỡ cái tôi kiêu hãnh, chấp nhận một cuộc sống tầm thường trong sự bất lực và tiếc nuối.

Một số ít người may mắn hơn, ở độ tuổi thích hợp đã "mở mắt ra". Họ thoát khỏi bẫy của sự phát triển, bắt đầu cố gắng nâng cao bản thân, chuẩn bị cho cuộc sống tươi đẹp phía trước. Họ từ từ bỏ lại đám đông phía sau, đi đầu trong số những người cùng trang lứa. Nhưng rất nhanh chóng họ gặp phải những trở ngại: muốn chăm chỉ nhưng luôn thua trước sự lười biếng; muốn cố gắng nhưng luôn rơi vào trạng thái kém hiệu quả; muốn tiến bộ nhưng luôn gặp phải lối mòn; đọc rất nhiều sách nhưng lại quên mất; bỏ ra rất nhiều nỗ lực nhưng lại vô ích. Họ càng cố gắng lại càng bối rối, càng nỗ lực lại càng mơ hồ.

Đây chính là hình ảnh của những người "đang tỉnh mà như đang ngủ", và thực tế cũng là hình ảnh của tôi trước đây. Trong một thời gian dài, tôi giống như một người chưa tỉnh giấc, không hiểu bản thân, không có chủ kiến trong cuộc sống, không có lựa chọn trước số phận. Khi đó, mặc dù tôi rất tập trung vào công việc chính của mình, nhưng thời gian rảnh rỗi gần như bị chiếm hết bởi những việc không cần suy nghĩ: rảnh rỗi là đi gặp bạn bè, thường xuyên uống rượu say; thường xuyên thức khuya, không bao giờ tự nguyện đọc sách hoặc tập thể dục; cách giết thời gian là xem video hài, đọc tin tức lá cải, chơi trò chơi điện tử; nếu

thực sự không có việc gì để làm, tôi sẽ quán chần ngủ một giấc thật dài... Vô thức, tôi cảm thấy cuộc sống nhẹ nhàng này sẽ tiếp tục mãi mãi.

Cho đến một ngày, vì một sự cố, hai người bạn thân cận bên tôi có sự thay đổi lớn trong cuộc đời. Tôi không thể không tự hỏi bản thân, nếu những sự cố này xảy ra với mình, nếu mọi thứ hiện tại bị "tước đoạt", thì tôi còn lại gì, biết gì, và đã để lại điều gì trên thế giới này? Những câu hỏi này khiến tôi rùng mình, bởi vì tôi đột nhiên nhận ra rằng mình gần như không biết gì cả! Kể từ đó, một loại lo lắng chưa từng có đã xuất hiện, tôi nhận thức mạnh mẽ rằng mình không thể tiếp tục như vậy được nữa. Tôi muốn làm cho trí óc của mình trở nên minh mẫn, không còn mơ hồ nữa; tôi muốn nắm vững nhiều kỹ năng hơn, không còn bị bối rối khi gặp sự cố; tôi muốn chủ động tạo ra thành tựu, không còn bị động chịu đựng hiện trạng...

Vào năm 2017, khi tôi 36 tuổi, tại một độ tuổi mà nhiều người cho rằng đã không còn trẻ, tôi đã quyết định bắt đầu khám phá. Tôi phát hiện ra rằng việc có việc làm hàng ngày không có nghĩa là đã tỉnh táo, và việc nỗ lực mỗi ngày cũng không có nghĩa là đã thức tỉnh. Sự thức tỉnh thực sự là một khao khát phát xuất từ nội tâm, dựa trên tầm nhìn xa, bảo trì kiên nhẫn, vận dụng sức mạnh của nhận thức và làm bạn với thời gian. Tôi nhận ra rằng sự khác biệt cơ bản giữa con người với nhau là sự khác biệt về khả năng nhận thức, vì nhận thức ảnh hưởng đến lựa chọn, và lựa chọn thay đổi số phận. Do đó, bản chất của sự phát triển chính là làm cho nhận thức của não bộ trở nên minh mẫn hơn. Tôi bắt đầu tiếp cận rộng rãi kiến thức từ khoa học thần kinh, khoa học nhận thức, tâm lý học, khoa học hành vi, xã hội học... Từ đó, tôi đã nhìn thấy khả năng trưởng thành của bản thân, hiểu được mình muốn gì, hiểu rõ một phần quy luật và sự thật, biết được phương pháp và con đường để thực hiện ước mơ...

Từ hỗn loạn đến cảnh tỉnh, từ mơ hồ đến rõ ràng, tôi từ từ giải mã được bí mật của " thức tỉnh mong muốn" và " thức tỉnh phương pháp". Tôi biết cách khơi dậy và duy trì động lực tự nâng cao bản thân, cách biến sự kiên trì cay đắng thành sự thúc đẩy nhận thức khoa học. Khi tôi chia sẻ những suy nghĩ và phương pháp luận này lên mạng, nó đã gây được tiếng vang với nhiều độc giả: Họ ngạc nhiên trước sự lột xác của tôi trong thời gian ngắn, và chủ động gửi phản hồi cho tôi, nói rằng bài viết của tôi dễ hiểu, khiến họ như được khai sáng, từ đó có thêm sức mạnh, nhìn thấy hy vọng. Đồng thời, họ cũng liên tục đặt ra những câu hỏi về sự trưởng thành, hy vọng tôi có thể giúp giải đáp. Từ những câu hỏi này, tôi thấy được vô số người khao khát trưởng thành, nên tôi quyết định vừa tự trưởng thành, vừa giúp đỡ người khác.

Vào ngày cuối cùng của tháng 5 năm 2022, tôi đã mở một mục hỏi đáp trên kênh cá nhân của mình có tên là "Clear Mind", và từ đó tôi đã thêm danh hiệu chuyên viên tư vấn trưởng thành. Mặc dù đó là công việc ngoài giờ, nhưng tôi cũng có nhiều cơ hội tiếp xúc với các "mẫu vấn đề" (nhiều trường hợp thực tế trong cuốn sách này chính là từ những câu hỏi này). Sau khi giải quyết vô số khó khăn trong sự phát triển, tôi nhận ra rằng lý thuyết mà mình khám phá ra có thể giải quyết được hầu hết các vấn đề và phiền muộn của mọi người. Dù là giải thích các khái niệm cơ bản như cấu trúc não, tiềm thức, siêu nhận thức, luyện tập có chủ đích, hay là chiến lược sử dụng các kỹ năng cụ thể như khả năng tự kiểm soát, tập trung, hành động, học tập, cảm xúc (bao gồm cả việc hình thành thói quen thiết yếu như dậy sớm, thiền, đọc sách, viết lách, tập thể dục), tôi đều có những nguyên lý tương đối độc đáo để trình bày và các phương pháp cụ thể để cung cấp. Những tích lũy này đã vẽ nên bức tranh cơ bản của cuốn sách này.

Nhưng khi bạn thực sự hiểu rõ hình dạng của cuốn sách này, bạn sẽ nhận ra rằng **thực hành và thay đổi mới thực sự là trọng tâm**, do đó, phần lớn thời gian bạn cần xem nó như một cuốn sách công cụ, thường xuyên xem lại, suy ngẫm và thực hành cho đến khi bạn thực sự thay đổi, chứ không phải đọc qua loa, thỏa mãn "cơ nghiệm não". Tất nhiên, bạn có thể quan tâm đến một chủ đề nào đó trong sách, sau khi cầm sách lên, bạn có thể trực tiếp nhảy đến chương liên quan, làm như vậy cũng không sao. Nhưng nếu có đủ thời gian, tôi khuyên bạn tốt nhất nên đọc từ đầu, bởi vì một số khái niệm cơ bản sẽ dần dần hiện ra như xếp hình, và một số thông tin nền tảng ở phần đầu có thể sẽ ảnh hưởng đến sự hiểu biết của bạn về phần sau.

Tôi tin rằng cuốn sách này phù hợp cho tất cả những ai muốn phát triển, bất kể bạn làm công việc gì, ở độ tuổi nào, đang đảm nhận vai trò gì, nó đều có thể mang lại cho bạn những hiểu biết sâu sắc. Đặc biệt là đối với những người thiếu kiên nhẫn, vội vàng muốn thành công, lo lắng quá mức, thiếu mục tiêu trong cuộc sống, sống một cách mơ hồ, muốn cải thiện nhưng chỉ biết dựa vào ý chí để cố gắng, muốn nắm bắt phương pháp học tập, cải thiện thành tích học tập, muốn hiểu các quy luật phát triển cơ bản, chủ động tạo thành tựu... Nếu bạn nằm trong số đó, cuốn sách này chắc chắn sẽ làm bạn sáng mắt và thay đổi cách nhìn nhận mọi thứ. Ngoài ra, tôi cũng hy vọng các bạn trẻ, đặc biệt là những sinh viên chưa bước chân vào xã hội, có thể đọc cuốn sách này, bởi vì bạn đang ở giai đoạn khởi đầu, và nếu có thể tỉnh táo nhờ cuốn sách này, bạn có thể tránh được nhiều sai lầm trong cuộc sống, đi trước đồng trang lứa một bước thậm chí nhiều bước, điều này giống như đã giảm bớt được sự tiêu hao của cuộc đời vậy!

Nếu bạn đã đọc đến đây, thì hành động lật trang tiếp theo của bạn cũng có thể coi như một lời chào hỏi: “Rất vui được gặp bạn, tôi là Chu Linh, hãy cùng nhau bắt đầu cuộc hành trình thức tỉnh này nhé!”

MỤC LỤC

Lời tựa: Khởi động động lực tự thay đổi bản thân	1
Phần 1: Quan sát nội tâm – thoát khỏi lo lắng	8
Chương 1: Não bộ: Nguồn gốc của mọi vấn đề	8
Mục 1: Não bộ: Tái nhận thức về chính mình	8
Mục 2: Overthinking: Nguồn gốc của lo lắng	17
Mục 3: Kiên nhẫn: Đắc nhân giả đắc thiên hạ.....	21
Chương 2: Tiềm thức - Quà tặng mà cuộc sống dành cho chúng ta.....	33
Mục 1: Mơ hồ: Cuộc đời là cuộc đua loại bỏ sự mơ hồ	33
Mục 2: Cảm tính: Sự trưởng thành đỉnh cao hóa ra là "dựa vào cảm tính"	39
Chương 3: Siêu nhận thức - Khả năng tối thượng của loài người	48
Mục 1: Siêu nhận thức: Trưởng thành chậm, là vì bạn không biết "bay"	48
Mục 2: Tự chủ: Chúng ta sinh ra là con người, chính là để trở thành người cầm lái tư duy	55
Phần 2: Nhìn ra thế giới, mượn lực tiến lên	63
Chương 4: Sức tập trung - Nơi giao thoa giữa cảm xúc và trí tuệ.....	63
Mục 1: Tập trung cảm xúc: Một chiêu thức nâng cao sự chú ý của bạn	63
Mục 2: Tập trung học tập: Tập trung sâu là chuỗi kiếm an toàn của lưỡi kiếm tiến hóa	68
Chương 5: Khả năng học tập - Học tập không phải là cố gắng một cách mù quáng.....	77
Mục 1: Phù hợp: Vùng rìa thoải mái, phương pháp luận phù hợp với mọi thứ ...	77
Mục 2: Độ sâu: Học tập chuyên sâu, con đường tốt đẹp hiếm hoi của cuộc sống.....	84
Mục 3: Liên kết: "Hộp đen" của bậc thầy	93
Mục 4: Hệ thống: Xây dựng hệ thống nhận thức cá nhân thực ra rất đơn giản..	100
Mục 5: Đánh dấu: Đừng mê muội việc đánh dấu, đánh dấu không thể tạo ra tương lai	109
Mục 6: Phản hồi: Đã đến lúc cho bạn biết “học tập thực sự là gì?”	117
Mục 7: Nghỉ ngơi: Bạn chưa thành công, có thể là do quá chăm chỉ.....	126
Chương 6: Khả năng hành động - Không hành động thì thế giới chỉ là một khái niệm	137
Mục 1: Rõ ràng: Một quan niệm, tái cấu trúc khả năng hành động của bạn	137
Mục 2: "Kẻ ngốc": Thế giới này sẽ thưởng cho những "kẻ ngốc" không màng đến thiệt hơn.....	147
Mục 3: Hành động: Làm sao để phá giải "đạo lý đều hiệu, chỉ là không làm" ..	155
Chương 7: Năng lực cảm xúc - Cảm xúc là trí tuệ nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ	163
Mục 1: Bằng thông tâm trí: Chỉ khi sung túc, mới có thể giải sầu.....	163

Mục 2: Góc nhìn đơn nhất: Cảm xúc tiêu cực của bạn bắt nguồn từ góc nhìn đơn nhất	169
Mục 3: Tư duy trò chơi: Những người hạnh phúc luôn làm một việc khác	179
Chương 8: Dậy sớm - Thiền định - Đọc sách - Viết lách - Chạy bộ, 5 điều thiết yếu trong cuộc sống - Con đường trưởng thành với chi phí thấp nhất.....	187
Mục 1: Dậy sớm: Không báo thức, không tham gia nhóm, không đánh dấu, tôi đã kiên trì dậy sớm như thế nào	187
Mục 2: Thiền định: Sẽ có một ngày, bạn phải mở khóa đường đua ản này	195
Mục 3: Đọc sách: Làm sao để bản thân thực sự yêu thích việc đọc.....	199
Mục 4: Viết lách: Cảm ơn ông, Feynman.....	206
Mục 5: Vận động: Linh hồn muốn đi xa, cơ thể phải trên đường	214

Phần 1: Quan sát nội tâm – thoát khỏi lo lắng

Chương 1: Não bộ: Nguồn gốc của mọi vấn đề

Mục 1: Não bộ: Tái nhận thức về chính mình

Tôi đoán rằng nhiều người không thực sự hiểu rõ về bản thân, thậm chí không bao giờ hiểu được, đó là lý do tại sao họ luôn bối rối về vô số vấn đề của mình. "Bản thân" mà tôi muốn nói ở đây, cụ thể là phần não bộ, bởi vì không có não bộ, chúng ta chẳng là gì cả; có não bộ, nhưng không hiểu về nó, chúng ta chỉ sống dựa vào cảm giác mơ hồ, và cuộc sống như thế thường không phải là thứ chúng ta mong muốn.

Bắt đầu từ não bộ, chúng ta sẽ “tiến hóa” một lần nữa.

Bộ não ba tầng

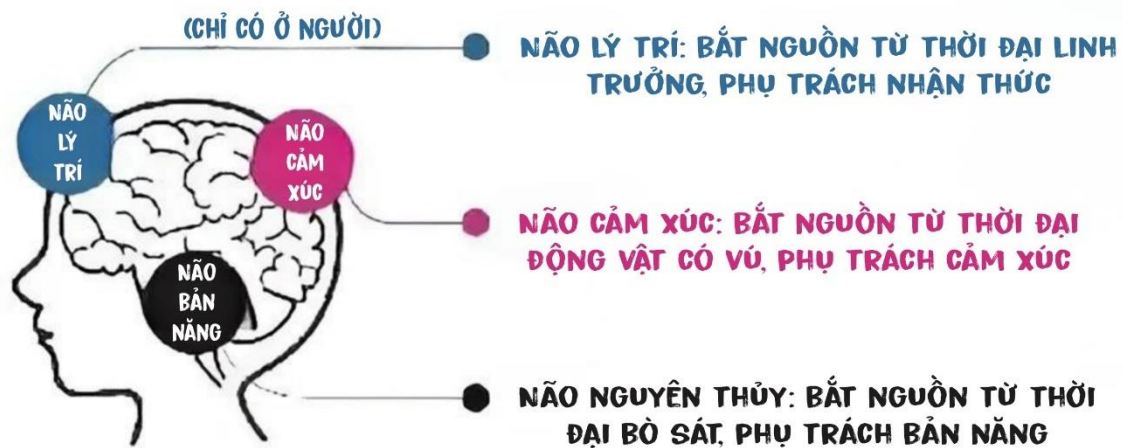
Con người có thể trở thành sinh vật cao cấp nhất trên hành tinh này hoàn toàn nhờ vào bộ não thông minh của mình. Trong mắt mọi người, nó cực kỳ phức tạp và được coi là hoàn hảo; khoa học kỹ thuật cho đến nay vẫn chưa thể khám phá hết bí mật của nó. Tuy nhiên, sự thật đã chứng minh rằng nó không hoàn hảo, thậm chí còn đầy rẫy vấn đề, những vấn đề này cũng chính là nguồn gốc khiến chúng ta cảm thấy bất lực và đau khổ. Để hiểu điều này, trước hết chúng ta cần tìm hiểu về quá trình tiến hóa của não bộ.

Ban đầu, trên Trái Đất không hề có sự sống. Nhưng cách đây hàng tỷ năm, trong đại dương cổ đại đã xuất hiện những "bản sao", dưới sức mạnh của tiến hóa, chúng dần dần trở thành sinh vật đơn bào, sau đó tiến hóa thành động vật, thực vật và vi sinh vật, v.v., và sau đó, nhánh động vật tiến hóa thành các loài cá nguyên thủy, phủ kín đại dương.

Khoảng 360 triệu năm trước, chúng bắt đầu tiến đến các vùng đất, và Trái Đất bước vào kỷ nguyên của loài bò sát. Để thích nghi với cuộc sống trên cạn, loài bò sát đã tiến hóa ra "[não bản năng](#)" đầu tiên. Não bản năng có cấu trúc đơn giản, chỉ bao gồm một mô-đun phản xạ nguyên thủy, cho phép loài bò sát phản ứng bản năng với môi trường, chẳng hạn như chiến đấu hoặc chạy trốn khi gặp nguy hiểm, săn mồi khi gặp con mồi, hoặc theo đuổi bạn tình khi gặp đối tượng thích hợp. Loài bò sát không có cảm xúc hay lý trí, và tính chất thay đổi nhiệt độ theo môi trường cũng khiến chúng không thể hoạt động trong môi trường lạnh, nhưng nhờ phản ứng bản năng đơn giản này, chúng không chỉ tồn tại mà một số loài còn sống sót đến ngày nay, như cá sấu, thằn lằn, rắn, v.v. Do đó, nhiều học giả gọi não bản năng là não nguyên thủy, não cơ bản, não cá sấu, não thằn lằn, hoặc đơn giản là [não bò sát](#).

Khoảng 200 triệu năm trước, động vật có vú bắt đầu xuất hiện. Để thích nghi tốt hơn với môi trường, chúng không chỉ duy trì nhiệt độ cơ thể ổn định mà còn phát triển cảm xúc. Với sự hỗ trợ của cảm xúc, động vật có vú có thể theo đuổi lợi ích và tránh hại trong môi trường khắc nghiệt, từ đó nâng cao khả năng sống sót, ví dụ như cảm xúc sợ hãi giúp tránh xa nguy hiểm, cảm xúc phấn khích giúp tập trung vào săn mồi, cảm xúc vui vẻ tăng cường sự gắn bó giữa các cá thể, cảm xúc buồn bã có thể thu hút sự chăm sóc của kẻ đồng cảm, v.v. Đây cũng là lý do tại sao chúng ta thích coi mèo hoặc chó là thú cưng, bởi vì những động vật này rất dễ tạo sự tương tác cảm xúc với chúng ta, biết cách làm hài lòng và chăm sóc chúng ta. Tương ứng, não của động vật có vú cũng phát triển ra một khu vực cảm xúc độc đáo ([hệ thống limbic](#)), được các nhà khoa học não bộ gọi là "[não cảm xúc](#)". Trong số các động vật có vú, khỉ thường được con người sử dụng làm đối tượng quan sát và nghiên cứu, do đó, não cảm xúc thường được gọi là não khỉ - [não thú](#).

Cho đến khoảng 2,5 triệu năm trước, loài người (Homo) mới bắt đầu nổi lên từ động vật có vú, và não của chúng trong khu vực trán đã tiến hóa ra "[vỏ não mới](#)". Vỏ não mới này chỉ thực sự hình thành từ khoảng 70.000 đến 200.000 năm trước, trở thành một vùng não không gì sánh kịp, cho phép chúng ta tạo ra ngôn ngữ, sáng tạo nghệ thuật, phát triển khoa học kỹ thuật, xây dựng nền văn minh và từ đó chiếm ưu thế sinh tồn tuyệt đối trên hành tinh này. Con người say mê lý trí độc đáo của mình, vì vậy họ gọi vùng não mới này là "[não lý trí](#)", mặc dù cũng có người thích gọi nó là [não hợp lý](#) hoặc não suy nghĩ (xem Hình 1-1).



[Hình 1-1: Bộ não 3 tầng của con người]

Chắc hẳn bạn đã biết câu chuyện trong "[Truyện cổ Grimm](#)" về "Người nông dân và con rắn", câu chuyện kể về một người nông dân vào một ngày đông giá rét phát hiện một con rắn đông cứng bên vệ đường. Anh ta thấy thương xót, đã bỏ con rắn vào trong lòng áo, sưởi ấm nó bằng hơi ấm từ cơ thể mình. Khi con rắn tỉnh lại, nó không những không biết ơn người nông dân mà còn cắn anh ta một cái. Người nông dân trước khi chết đã hối hận nói rằng: "Tôi thương xót kẻ ác, tôi xứng đáng chết, tôi xứng đáng bị trừng phạt." Thực tế, nếu người nông dân này biết một chút về kiến thức về não bộ, anh ta sẽ không mắc sai lầm nghiêm trọng như vậy. Rắn là một loài bò sát máu lạnh và không có não cảm xúc phát triển, nó không biết đến lòng biết ơn, chỉ dựa vào bản năng để hành động, gặp nguy hiểm là chiến đấu hoặc bỏ chạy; và người nông dân ngốc nghếch lại cho rằng rắn giống như loài người có tâm địa tốt xấu, biết ơn và báo đáp, kết quả là tự đưa mình đến cái chết.

Điều này cho thấy loài người và các loài động vật khác trên thế giới này đã khác biệt rõ rệt, trong não của chúng ta, từ trong ra ngoài, ít nhất có ba tầng não: não bản năng cổ xưa, não cảm xúc tương đối cổ điển và não lý trí rất trẻ.

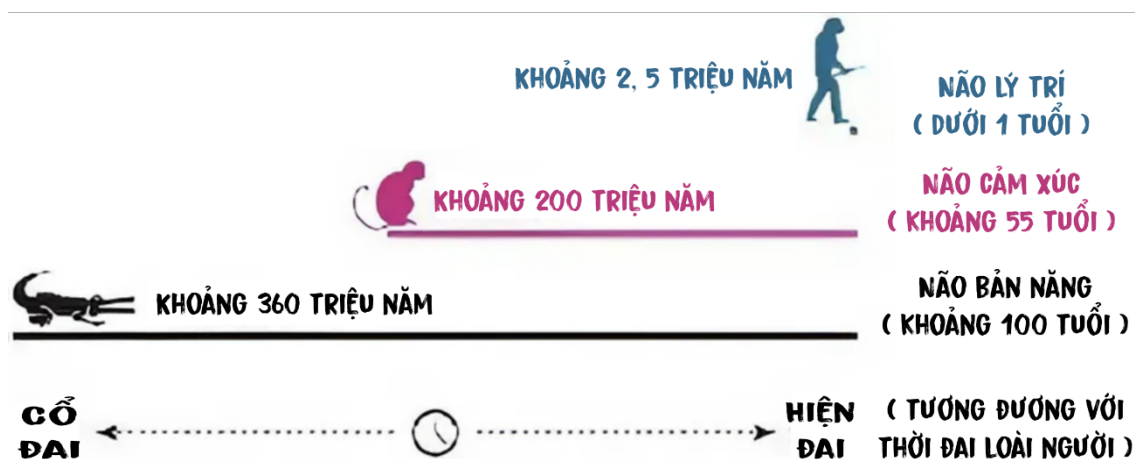
Nhưng hầu hết mọi người không biết điều này, chỉ cảm thấy rằng thế giới này tất cả các loài động vật đều chỉ có một bộ não, và loài người chỉ thông minh hơn chúng một chút. Sự nhận thức sai lầm này khiến chúng ta giống như người nông dân cứu rắn, thường xuyên làm những việc ngu ngốc.

Sự khác biệt giữa cao và thấp, cuộc đấu tranh cho quyền lực

Rõ ràng, não của chúng ta không phải được thiết kế sẵn, mà là được "xếp chồng" từ các mô-đun khác nhau, giống như một chiếc máy tính được lắp ráp từ các bộ phận: bo mạch chủ cũ, card đồ họa cũ, nhưng bộ xử lý trung tâm lại mới, vì vậy khi chúng làm việc cùng nhau chắc chắn sẽ có nhiều vấn đề về khả năng tương thích.

Điều đáng mừng là, não lý trí cao cấp là đặc điểm độc đáo của loài người, nó cho phép chúng ta có tầm nhìn xa, giải cân nhắc, có thể dựa vào tương lai để đạt được sự thỏa mãn trì hoãn. Từ góc độ này, não bản năng và não cảm xúc quả thực là thấp kém hơn. Tuy nhiên, nếu vì thế mà chúng ta tự mãn thì quả là mừng sớm, vì dù **não lý trí có cao cấp đến đâu, nó cũng yếu thế hơn rất nhiều so với não bản năng và não cảm xúc**. Dưới đây là ít nhất bốn lý do tại sao não lý trí lại yếu thế.

- *Thứ nhất*, Từ góc độ lịch sử hình thành, não bản năng đã tồn tại gần 360 triệu năm, não cảm xúc có gần 200 triệu năm lịch sử, trong khi não lý trí chỉ mới xuất hiện chưa đầy 2,5 triệu năm. Nếu so sánh, não bản năng giống như một cụ già 100 tuổi, não cảm xúc như một người trung niên 55 tuổi, còn não lý trí thì giống như một đứa trẻ chưa đầy một tuổi. Có thể hình dung, dù đứa trẻ này có thông minh đến đâu, khi đứng trước hai người lớn, nó cũng sẽ có vẻ yếu thế (xem Hình 1-2).



[Hình 1-2: So sánh tuổi tác của ba tầng não bộ]

- *Thứ hai*, ba tầng não phát triển và trưởng thành ở các thời điểm khác nhau. Não bản năng đã khá hoàn thiện ngay từ thời kỳ sơ sinh, não cảm xúc cần đến đầu tuổi dậy thì mới gần hoàn thiện, còn não

lý trí thì phải đến đầu tuổi trưởng thành mới phát triển cơ bản. Nếu không cần con số chính xác, chúng ta có thể tạm coi chúng lần lượt phát triển đến độ trưởng thành vào khoảng 2 tuổi, 12 tuổi, 22 tuổi, tính ra mỗi giai đoạn chênh lệch nhau khoảng 10 năm, vì vậy trong 20 năm đầu đời, chúng ta luôn thể hiện sự non nớt, chưa trưởng thành về mặt tâm lý.

- *Thứ ba*, não bộ của chúng ta có khoảng 86 tỷ tế bào thần kinh, trong đó não bản năng và não cảm xúc chiếm gần 80%, vì vậy chúng kiểm soát não bộ mạnh hơn. Đồng thời, chúng ở gần tim hơn, một khi xảy ra tình trạng khẩn cấp, chúng có thể được ưu tiên cung cấp máu, đó cũng là lý do tại sao khi chúng ta cực kỳ căng thẳng, chúng ta thường cảm thấy đầu óc trống rỗng, đó là do não lý trí ở ngoài cùng bị thiếu máu.
- *Thứ tư*, mặc dù não bản năng và não cảm xúc có vẻ kém cỏi, nhưng chúng lại phụ trách tiềm thức và hệ thống sinh lý, luôn kiểm soát thị giác, thính giác, xúc giác... điều chỉnh hô hấp, nhịp tim, huyết áp... Vì vậy, tốc độ vận hành của chúng cực kỳ nhanh, ít nhất là 11.000.000 lần/giây, ngang ngửa với tốc độ vận hành của máy tính cá nhân nhanh nhất thế giới hiện nay; Còn tốc độ vận hành nhanh nhất của não lý trí chỉ là 40 lần/giây, so với đó thì thực sự quá yếu, hơn nữa, não lý trí tiêu tốn rất nhiều năng lượng khi vận hành. Nếu đây là lần đầu tiên bạn nghe nói về những điều này, bạn chắc chắn sẽ cảm thấy ngạc nhiên.

Các dấu hiệu cho thấy sức mạnh kiểm soát của não lý trí đối với não rất yếu, do đó **hầu hết các quyết định mà chúng ta đưa ra trong cuộc sống thường bắt nguồn từ bản năng và cảm xúc, chứ không phải lý trí**. Tất nhiên, bất kể là yếu tố nào ảnh hưởng đến quyết định của chúng ta, mục đích ban đầu luôn là để chúng ta được tốt hơn, chỉ là các quyết định do não bản năng và não cảm xúc đưa ra thường không phù hợp với xã hội hiện đại, bởi vì chúng cho rằng mình vẫn đang sống trong xã hội nguyên thủy.

Điều này cũng dễ hiểu, bởi vì hàng triệu năm qua tổ tiên của chúng ta luôn sống trong môi trường tự nhiên nguy hiểm, thiếu thốn, với cuộc sống "săn bắn và hái lượm", đối với họ, điều quan trọng nhất là sinh tồn. Để sinh tồn, họ phải dựa vào sức mạnh của bản năng và cảm xúc để nhanh chóng phản ứng với nguy

hiếm, hưởng thụ thức ăn ngay lập tức, và có ham muốn mạnh mẽ đối với sự thoải mái, để không bị ăn thịt hoặc chết đói.

Tương tự, để sinh tồn, người nguyên thủy cũng cần tiết kiệm năng lượng càng nhiều càng tốt, coi việc suy nghĩ hay tập luyện, những hoạt động tiêu hao năng lượng cao, là mối đe dọa đối với sự sống còn, sẽ bị não bản năng từ chối, trong khi các hoạt động giải trí không cần suy nghĩ thì được não bản năng và não cảm xúc hoan nghênh, bởi vì trong xã hội nguyên thủy, nếu không tiết kiệm năng lượng và tận hưởng cuộc sống ngay lập tức, có lẽ ngày mai họ đã bị thú dữ ăn thịt.

Rõ ràng, gen của não bản năng và não cảm xúc luôn được áp lực sinh tồn hình thành, do đó **bản tính của chúng trở thành ngắn hạn và thỏa mãn ngay lập tức**. Và vì chúng điều khiển các quyết định của não, những đặc điểm này cũng trở thành bản chất mặc định của con người.

Tuy nhiên, sự phát triển xã hội bắt đầu tăng tốc. Khoảng 10.000 năm trước, loài người bắt đầu bước vào xã hội nông nghiệp; khoảng 300 năm trước, chúng ta bước vào xã hội công nghiệp; khoảng 50 năm trước, loài người tiến vào xã hội thông tin. Sự thay đổi này đối với não bản năng và não cảm xúc cổ xưa là như một sự kiện xảy ra trong nháy mắt, chúng không kịp phản ứng. Bỗng nhiên, chúng không còn phải lo lắng về sự sinh tồn cơ bản nữa, sự thoải mái và giải trí lại dễ dàng tiếp cận, điều này khiến chúng không biết phải làm gì. Dù ngày nay chúng ta có thể mặc vest, ngồi trong tòa nhà được xây dựng bằng bê tông cốt thép để làm việc, nhưng bản chất chúng ta vẫn là “người nguyên thủy”, luôn sẵn sàng chiến đấu, chạy trốn hoặc tận hưởng niềm vui ngay tức thì vì lý do sinh tồn.

Bàn tay của sự tiến hóa chưa kịp hoàn toàn biến đổi chúng ta, những đặc tính có lợi cho sự sống sót trong xã hội cổ đại này, trong xã hội hiện đại lại trở thành trở ngại, thậm chí có thể nói, hầu hết các vấn đề phát triển mà chúng ta gặp phải hiện nay đều có thể quy về bản chất thiển cận và thỏa mãn tức thì, nhưng trong xã hội hiện đại, sử dụng thuật ngữ **trốn tránh và vội vàng** có lẽ là phù hợp hơn để mô tả chúng.

- *Trốn tránh*: chỉ làm những việc đơn giản và thoải mái, thích quay quanh khu vực trung tâm, ở trong vùng thoải mái để tránh đối mặt với thách thức thực sự;

- *Vội vàng*: muốn thấy kết quả ngay lập tức, thiếu kiên nhẫn với những việc không thể nhanh chóng thấy kết quả, rất dễ bỏ cuộc.

Vì vậy, mọi thứ đều đã rõ ràng. Chúng ta không thành công không phải vì thiếu ước muốn hay ý chí không đủ kiên cường, mà vì bản chất mặc định quá mạnh mẽ. Ví dụ, chúng ta biết rằng thực phẩm có hàm lượng đường cao, năng lượng cao không nên ăn nhiều, nhưng dường như luôn có ai đó thì thầm bảo bạn ăn thêm một miếng nữa; chúng ta biết rằng nghiện điện thoại không tốt, nhưng tay và mắt lại không thể rời khỏi nó... Mỗi khi não lý trí đối đầu với não bản năng và não cảm xúc, kẻ thua cuộc luôn là não lý trí, thậm chí đôi khi nó còn chưa kịp phản ứng, cơ thể đã bị "bắt cóc" bởi bản năng và mong muốn.

Để hiểu rõ hơn điều này, chúng ta có thể coi não bộ như một công ty. Não bản năng và não cảm xúc là nhân viên trong công ty, một người có kinh nghiệm lâu năm và một người khỏe mạnh đang độ tuổi sung sức, nhưng cả hai đều không có nhiều học vấn hay lòng nhiệt huyết, chỉ quan tâm đến sự thoải mái và dễ chịu ngay tức khắc, trong khi não lý trí là người quản lý của công ty, người có tầm nhìn xa và đứng ở vị trí cao, nhưng vì quá trẻ nên thiếu uy tín, quyết định của anh ta thường bị hai nhân viên già kỳ thị. Cấu trúc não này khiến chúng ta thường xuyên rơi vào tình trạng "*biết rõ nhưng vẫn không làm được; rất muốn nhưng vẫn không đạt được*", ví dụ:

- Biết đọc sách là quan trọng, nhưng lại lười điện thoại ra;
- Biết chạy bộ tốt cho sức khỏe, nhưng chỉ chạy được hai ngày rồi thôi;
- Biết phải ưu tiên việc quan trọng, nhưng cả ngày chỉ quanh quẩn với những chuyện vặt vãnh...

Không những thế, một khi các nhân viên già nắm quyền trong công ty, họ còn thường ép buộc người quản lý phải lý giải cho những lựa chọn tồi tệ của họ - *Ai bảo anh thông minh như vậy, vậy anh hãy nói xem tại sao tôi làm như vậy là đúng đi!* Và người quản lý yếu ớt cũng đành phải phục tùng.

- Lúc này cũng chẳng đọc được mấy trang sách, thôi chơi game thư giãn một chút vậy.
- Không ăn no thì lấy đâu ra sức để giảm cân?

- Hôm nay chơi trước đã, ngày mai nhất định học bù gấp đôi, bù lại thời gian đã lãng phí hôm nay...

Như vậy, công ty mới có vẻ hài hòa, mọi người mới không cảm thấy ngại ngùng khi ở cùng nhau. Thực tế, não lý trí hiếm khi có chủ kiến riêng, phần lớn thời gian chúng ta nghĩ mình đang suy nghĩ, nhưng thực chất là đang hợp lý hóa hành vi và ham muốn của bản thân, đây chính là lý do tại sao con người được gọi là "sinh vật tự giải thích".

Phát triển chính là quá trình vượt qua bản tính

Con người, sinh ra vốn hỗn độn. Lý do căn bản là vì khi mới sinh ra, não lý trí của chúng ta quá yếu ớt, không đủ sức thoát khỏi sự áp bức và kiểm soát của não bản năng và não cảm xúc. Sự thức tỉnh và trưởng thành chính là quá trình làm cho não lý trí trở nên mạnh mẽ hơn để vượt qua bản năng. Ai chủ động trong việc này, người đó sẽ chiếm ưu thế sinh tồn lớn hơn trong xã hội hiện đại, bởi vì những người có não lý trí phát triển sẽ:

- Dựa vào tầm nhìn dài hạn, chủ động bước ra khỏi vùng thoải mái;
- Kiểm chế bản thân vì những rủi ro tiềm ẩn, thỏa mãn chậm trễ vì những lợi ích có thể có được;
- Giữ kiên nhẫn, kiên trì làm những việc "vô ích" không thể nhìn thấy kết quả trong thời gian ngắn;
- Kháng cự cám dỗ, đưa ra những lựa chọn khác với những người khác khi đối mặt với sự thoải mái và giải trí...

Người bình thường chỉ có thể dựa vào bản tính và cảm giác để phát triển một cách man rợ, việc có thể bước lên con đường chủ động thức tỉnh và trưởng thành khoa học hay không hoàn toàn phụ thuộc vào may mắn. Tin tốt là, bây giờ bạn đã biết bí mật này; tin tốt hơn là, miễn là bạn tuân theo phương pháp khoa học và luyện tập liên tục, bạn có thể khiến não lý trí của mình nhanh chóng trở nên mạnh mẽ hơn, bởi vì não bộ cũng giống như cơ bắp, tuân theo nguyên tắc "dùng thì tiến, bỏ thì thoái". Nếu chúng ta quen hành động theo cảm tính, không suy nghĩ, thì tư duy cảm tính sẽ chiếm ưu thế; còn nếu quen suy nghĩ thường xuyên, thường xuyên tự vấn, thì tư duy lý tính sẽ chiếm ưu thế.

Lý do tại sao thói quen khó thay đổi là vì nó tự củng cố - càng dùng càng mạnh, càng mạnh càng dùng. Muốn thoát khỏi những thói quen sẵn có, cách tốt nhất không phải là dựa vào sự tự chủ, mà là dựa vào kiến thức, bởi vì đơn thuần dựa vào sự tự chủ là một việc rất đau khổ, nhưng kiến thức có thể cho phép chúng ta dễ dàng có được nhận thức và lựa chọn mới. Còn về cách thay đổi cụ thể như thế nào, tôi sẽ trình bày chi tiết ở phần sau.

Cần lưu ý rằng, việc làm cho não lý trí trở nên mạnh mẽ hơn không có nghĩa là xóa bỏ não bản năng và não cảm xúc, trên thực tế cũng không thể xóa bỏ, ba tầng não là một thể thống nhất, thiếu một là không được. Nhìn từ một góc độ khác, cũng không cần thiết phải xóa bỏ, **bởi vì khả năng tính toán mạnh mẽ của não bản năng và khả năng hành động mạnh mẽ của não cảm xúc đều là những nguồn lực quý giá không thể thiếu**, chỉ cần hiểu sâu, dẫn dắt từng bước, là có thể sử dụng được, thậm chí những sức mạnh này còn là chìa khóa thành công của chúng ta.

Tương tự, việc làm cho não lý trí trở nên mạnh mẽ hơn cũng không phải là để đổi đầu hoặc thay thế não bản năng và não cảm xúc, bởi vì dùng sức mạnh để đổi đầu không khác gì dùng điểm yếu của bên này để thách thức điểm mạnh của bên kia, chắc chắn là không có lối thoát. Rất nhiều người trong quá trình trưởng thành cảm thấy cực kỳ đau khổ, đó là vì họ luôn dùng ý chí để đổi đầu với bản năng và cảm xúc, cuối cùng khiến bản thân kiệt quệ, nhưng hiệu quả lại rất thấp.

Để tránh sai lầm này, chúng ta phải luôn nhớ rằng: **Não lý trí không trực tiếp làm việc, làm việc là chuyện của não bản năng và não cảm xúc, bởi vì chúng có "sức lực" lớn; ông trời ban cho não lý trí trí tuệ, là để nó thúc đẩy bản năng và cảm xúc, chứ không phải trực tiếp thay thế chúng.**

Giống như vị giám đốc trong não bộ của chúng ta, nhiệm vụ của anh ta không phải là sa thải hai nhân viên này, cũng không phải đổi đầu với nhân viên kia, càng không phải đích thân ra trận, ôm đồm mọi việc, mà là học hỏi kiến thức, nâng cao nhận thức, vận dụng chiến lược, vừa tôn trọng, bao dung vừa khéo léo thúc đẩy hai nhân viên kỳ cựu kia, thông qua nhiều cách để họ vui vẻ hoàn thành công việc, cuối cùng khiến "công ty" não bộ này đoàn kết hòa thuận, ngày càng phát triển.

Mục 2: Overthinking: Nguồn gốc của lo lắng

Overthinking chắc chắn là người bạn cũ của bạn rồi, nó luôn như nhạc nền, đồng hành cùng bạn, mặc dù chúng ta vô cùng quen thuộc với nó, nhưng chưa bao giờ biết nó thực sự là gì. Tôi cũng âm thầm chịu đựng nhiều năm, cuối cùng vào một ngày nó đã lấy hết can đảm để đối mặt với nó, kể từ đó, nó dần dần rời xa tôi, mặc dù thỉnh thoảng có phản công, nhưng không bao giờ có thể đến gần tôi nữa. Hôm nay, tôi tặng bạn vũ khí nhận thức này, mong bạn không còn phải chịu đựng nỗi đau khổ của sự lo âu thái quá trong cuộc đời này.

Cuộc chiến với lo lắng

Năm 36 tuổi là "năm thức tỉnh" của tôi, trước đó tôi sống rất hỗn loạn. Như đã nói ở phần trước, tôi khi đó mặc dù rất tâm huyết với công việc chuyên môn của mình, nhưng thời gian rảnh rỗi hầu như bị chiếm bởi những việc không cần động não. Sau khi cảnh tỉnh, một nỗi lo lắng chưa từng có xuất hiện trong tôi, tôi khao khát được thay đổi, suy cho cùng, **cho dù là cá nhân hay tập thể, thì cảm giác an toàn của con người đều xuất phát từ lợi thế độc nhất vô nhị mà họ có trong một lĩnh vực nào đó: hoặc là năng lực, hoặc là của cải, hoặc là quyền lực, hoặc là sức ảnh hưởng.**

Nhưng sau một hồi bận rộn, tôi phát hiện ra mình căn bản không biết bắt đầu từ đâu, cũng không thấy bất kỳ sự thay đổi và chuyển biến nào, tâm trạng cầu mà không được cái lợi thế độc nhất vô nhị đó, giống như một đứa trẻ đối mặt với món đồ chơi yêu thích nhất nhưng lại không thể sở hữu được.

May thay, thời đại học tập trực tuyến đã đến, tôi phát hiện ra đủ loại người tài giỏi xuất hiện trên mạng, cũng có rất nhiều người giống như tôi mong muốn trở nên tốt đẹp hơn xuất hiện trong các cộng đồng khác nhau, tôi nhìn thấy một tia hy vọng, vì vậy liền đăng ký rất nhiều khóa học, mua rất nhiều sách, hy vọng có thể thay đổi bản thân ngay lập tức. Đặc biệt là mỗi lần nhận được sách, tôi luôn có một ảo giác như mình đã sở hữu những kiến thức này, nhưng sau đó mới phát hiện ra, "gian nan" của việc đọc sách và "thoải mái" của việc mua sách quả thực cách nhau cả vạn dặm.

Để giảm bớt lo lắng, tôi bắt đầu vô thức theo đuổi số lượng, tốc độ, kết quả là lại rơi vào sự siêng năng ở mức độ thấp, chỉ chú ý đến số lượng đọc - đọc mỗi cuốn sách rất nhanh, nhưng khi quay đầu lại thì phát hiện ra mình chẳng

nhớ gì cả. Ngẩng đầu lên nhìn, khoảng cách với một số người đồng trang lứa đã xa vời vợi, thậm chí một số người còn trẻ hơn tôi cũng đã gặt hái được rất nhiều thành tựu, còn mình thì vẫn phải bắt đầu từ con số không. Tình trạng này khiến tôi trở nên bức bối và lo lắng, tâm trạng có lúc xuống dốc, trong lòng tôi lúc đó luôn vang vọng một câu nói: *Không kịp nữa rồi, muộn quá rồi, tất cả đều muộn quá rồi...*

Đối mặt với lo lắng

Tôi giống như một người chết đuối, bị lo lắng bao trùm hoàn toàn, như thể đang chìm dần xuống đáy sông. Nhìn ánh sáng lấp lánh trên mặt sông dần biến mất, cuối cùng tôi cũng đã nghĩ thông suốt một điều trong lúc tuyệt vọng: Làm còn hơn không làm! [Vương Đức Thuận](#) 79 tuổi bước lên sàn catwalk, [Chủ Thời Kiện](#) 74 tuổi bắt đầu trồng cam, đây đều là những ví dụ trong thực tế, còn tôi bây giờ mới ba mươi mấy tuổi, con đường đời còn rất dài, bây giờ bắt đầu hành động căn bản không phải là muộn. Vì vậy, tôi không nên so sánh hiện trạng của mình với những người được gọi là thành công kia, nếu nhất định phải so sánh, thì nên so sánh với tình trạng khi họ mới bắt đầu. Trên thực tế, tôi nên so sánh với quá khứ của chính mình, dù chỉ tốt hơn một chút cũng đáng quý!

Có lẽ là do chạm đáy rồi bật lại, nỗi lo lắng dần biến mất, lúc này tôi mới bình tĩnh: Bản thân luôn bị động chịu đựng nỗi lo lắng, quyền chủ động chưa bao giờ nằm trong tay mình. Tôi không biết nó sẽ xuất hiện khi nào, cũng không biết sau khi xuất hiện thì nên làm thế nào để tiễn nó đi. Để sau này không còn phải chịu đựng sự thăng trầm của cảm xúc này nữa, tôi phải đối mặt với nó, giải quyết triệt để vấn đề nan giải này.

Một buổi chiều nọ, tôi lấy bút và giấy ra, liệt kê tất cả những phiền não, lo lắng, băn khoăn và ham muốn trong lòng, từ lớn như nguyện vọng cuộc đời, đến nhỏ như việc cần làm sau 10 phút, dần dần, tôi phác thảo ra một số hình thức của lo lắng.

- *Thứ nhất*, lo lắng về việc hoàn thành. Luôn sắp xếp lịch trình của mình quá kín, mỗi ngày đều sống trước hạn chót (Deadline), ví dụ như muốn học cùng lúc nhiều thứ, nhưng thời gian căn bản không đủ dùng; mỗi ngày có quá nhiều việc phải hoàn thành theo lệ thường, chậm trễ một ngày là cảm thấy ngọt ngạt; tùy tiện hứa hẹn với người khác, lịch trình luôn bị những việc không quan trọng làm đảo lộn... Tóm lại, chỉ cần ham muốn bên trong liên quan đến quá

hiều lĩnh vực, hoặc lịch trình bên ngoài quá chặt chẽ, thì tôi sẽ rất khó làm việc một cách chuyên sâu và thông dong.

- *Thứ hai*, lo lắng về việc định vị. Nếu ở giai đoạn mới bắt đầu mà đã trực tiếp nhìn vào những gì mà những người tài giỏi trong lĩnh vực đó đang làm, thì không lo lắng mới là lạ: *Người này người kia còn trẻ như vậy mà đã có sức ảnh hưởng lớn như vậy rồi! Họ đã nắm bắt được thời cơ, chiếm được tiên cơ, tôi đến bao giờ mới được như vậy? Cứ tưởng ý tưởng tuyệt vời này chỉ mình mình nghĩ ra, không ngờ người ta đã làm ra sản phẩm rồi...* Định vị sai lầm sẽ chỉ khiến người ta cảm thấy mọi thứ đều không kịp nữa rồi, trên thực tế, đây căn bản là sự so sánh sai lầm.
- *Thứ ba*, lo lắng về việc lựa chọn. Đôi khi có quá nhiều lựa chọn cũng sẽ khiến người ta rơi vào lo lắng, ví dụ như đột nhiên có một khoảng thời gian rảnh rỗi, nhưng lại do quá nhiều việc muốn làm, cuối cùng lại lãng phí thời gian vào việc do dự, không thể tĩnh tâm làm việc quan trọng nhất, hay nói đúng hơn là căn bản không biết việc quan trọng nhất là gì. Ngoài ra, quan điểm của nhiều người tài giỏi cũng khiến người ta phân vân, ví dụ như A nói đọc sách phải từng chữ một, B nói đọc theo chủ đề, không cần đọc hết, thoát nhìn thì quan điểm của cả hai người đều đúng, nhưng cách làm lại hoàn toàn trái ngược nhau, rốt cuộc nên dùng phương pháp nào? Con người thích sự duy nhất và chắc chắn, đối mặt với sự đa nguyên và bất định, e là rất khó ứng phó dựa vào thói quen bẩm sinh.
- *Thứ tư*, lo lắng về môi trường. Đôi khi chúng ta phải đối mặt với một số hạn chế của môi trường bên ngoài, ví dụ như do ảnh hưởng của gia đình, công việc, có những việc muốn làm nhưng lại không thể làm, còn có những việc không muốn làm nhưng lại phải dành rất nhiều thời gian để làm. Sự kém hiệu quả hoặc bất lực này đôi khi cũng khiến người ta phát điên.
- *Thứ năm*, lo lắng về độ khó. Có những cuốn sách rất khó đọc, có những bài viết rất khó viết, có những kiến thức rất khó hiểu, có những kỹ năng rất khó học... Những thứ thực sự có thể giúp bạn trở nên mạnh mẽ hơn, thì những khó khăn cốt lõi của chúng là không thể né tránh, nếu không quyết tâm chiến đấu với chúng đến cùng,

mà cứ loanh quanh bên ngoài, thì thời gian càng dài bạn sẽ càng lo lắng.

Nguồn gốc của lo lắng

Tóm lại, nguyên nhân của sự lo lắng chỉ có hai điều: **Muốn làm nhiều việc cùng lúc, lại muốn nhìn thấy kết quả ngay lập tức.** Vương Tiểu Ba đã nói: *Mọi đau khổ của con người, về bản chất đều là sự tức giận đối với sự bất lực của bản thân.* Bản chất của lo lắng cũng phù hợp với quan điểm này: Ham muốn của bản thân lớn hơn năng lực, lại cực kỳ thiếu kiên nhẫn.

Lo lắng là vì do khoảng cách giữa ham muốn và năng lực quá lớn.

Nói sâu hơn nữa, lo lắng không hoàn toàn xuất phát từ ý thức chủ quan của chúng ta, mà đến từ cấu trúc sinh lý của não bộ. Chúng ta đã biết bản tính bẩm sinh của con người là trốn tránh khó khăn, ưa chuộng dễ dàng và nóng vội, tức là, trong sâu thẳm tâm hồn chúng ta đã gieo mầm cho những điều này: **Nóng vội, muốn làm nhiều việc cùng lúc; trốn tránh khó khăn, ưa chuộng dễ dàng, muốn không cần nỗ lực nhiều mà vẫn nhìn thấy kết quả ngay lập tức.**

Đây mới chính là nguồn gốc thực sự của lo lắng! Lo lắng là bản tính, là cài đặt mặc định của con người. Hàng trăm nghìn năm qua, tất cả mọi người đều như vậy, chỉ là sau khi bước vào xã hội thông tin, do nhịp sống nhanh hơn, cạnh tranh gay gắt hơn, nên bản tính này đã bị phóng đại. Vì vậy, chúng ta không cần phải tự trách móc hoặc áy náy, cũng không cần thiết phải đối đầu với bản tính, mà nên tìm cách nhìn rõ cơ chế đằng sau nó và tìm cách thay đổi. Tất nhiên, cách đơn giản nhất là làm ngược lại, ví dụ:

- Kiểm chế ham muốn, đừng để bản thân làm nhiều việc cùng lúc;
- Đối mặt với thực tế, nhìn rõ năng lực thực sự của bản thân;
- Ưu tiên việc quan trọng, tìm cách chỉ làm những việc quan trọng nhất;
- Chấp nhận môi trường, làm những việc trong khả năng của mình trong sự hạn chế;
- Đối mặt với cốt lõi, ép buộc bản thân phải đột phá nó.

Chỉ là những lời nói này giống như những lời vô nghĩa sáo rỗng. Đạo lý ai chẳng hiểu? Vấn đề là làm thế nào để thực sự nâng cao năng lực và giữ kiên nhẫn?.

Đối mặt với những vấn đề như vậy, tôi rất muốn đưa ra câu trả lời ngay lập tức, nhưng một hai câu hiển nhiên không thể nói rõ ràng, đặc biệt là "nâng cao năng lực" liên quan đến rất nhiều mặt, tôi đành phải phân bổ câu trả lời vào các phần khác nhau của cuốn sách, còn chủ đề "giữ kiên nhẫn" này có thể đột phá trước.

Kiên nhẫn có thể nói là một trong những phẩm chất quý giá nhất của con người, nó trực tiếp nhắm vào bản tính nóng vội, trốn tránh khó khăn, ưa chuộng dễ dàng của chúng ta. Có thể nói **"đắc nhẫn giả đắc thiên hạ"**, vì vậy chúng ta không ngại bắt đầu nói chuyện từ từ khóa kiên nhẫn này.

Mục 3: Kiên nhẫn: Đắc nhẫn giả đắc thiên hạ

Vào những năm 1980 và 1990 của thế kỷ 20, tiểu thuyết võ hiệp của Kim Dung đã khuấy động cả trong và ngoài nước. Bây giờ, dù đã mấy chục năm trôi qua, Kim Dung tiên sinh cũng đã qua đời, nhưng những tác phẩm ông để lại vẫn được yêu thích rộng rãi, được tôn vinh là kinh điển. Thành tựu như vậy, chắc chắn là nhờ vào trí tưởng tượng độc đáo và tài văn chương xuất sắc của ông. Nhưng theo tôi, còn một lý do sâu xa hơn, ẩn giấu hơn, đó chính là câu chuyện của ông đã chạm đến phần nguyên thủy nhất, bản năng nhất trong bản tính con người - [sự thỏa mãn tức thời](#).

Bạn xem, trong truyện của Kim Dung có rất nhiều chi tiết như vậy: Một chàng trai bình thường, trải qua một phen kỳ ngộ, dễ dàng luyện thành thần công, đạt được thành tựu... Những thần công mà người thường phải mất hàng chục năm mới luyện thành, còn nhân vật chính lại thường học được trong thời gian rất ngắn, thậm chí là thành công chỉ trong một đêm. Và câu chuyện còn nhấn mạnh phẩm chất tốt đẹp của nhân vật chính, dường như may mắn chỉ đến với những người có tâm hồn trong sáng, khiến mọi người lầm tưởng rằng tâm hồn trong sáng hơn nỗ lực, muốn thành công thì chỉ cần giữ tâm hồn trong sáng là đủ - Mọi người đương nhiên muốn tin vào kết luận này, bởi vì giữ tâm hồn trong sáng dễ hơn là giữ nỗ lực.

Chính cảm giác khoái lạc không cần bỏ ra nhiều công sức mà có được năng lực siêu phàm đã khiến người ta say mê, bởi vì trong thực tế cuộc sống, dù là đọc sách, thi cử, hay là làm việc, kiếm tiền, muốn thể hiện xuất sắc thì đều phải trải qua sự tôi luyện trong thời gian dài. Tiếc là truyện là truyện, thực tế là thực tế, chúng ta có thể tạm thời đắm chìm trong truyện, nhưng cuối cùng vẫn phải trở về thực tế đối mặt với quy tắc: Muốn có được thành tựu, phải giữ kiên nhẫn, thỏa mãn chậm trễ.

Những năm đó, chúng ta cùng nhau hiểu sai về kiên nhẫn

Nhiều người dù miệng nói muốn giữ kiên nhẫn, nhưng hành động lại trung thành với ranh giới của sự thỏa mãn tức thời. Họ luôn bắt đầu một ngày làm việc bằng những phần đơn giản nhất, thoải mái nhất, rồi đắm chìm trong thông tin giải trí, say sưa với những việc vặt vãnh xung quanh, chỉ là không đủ sức để làm những việc quan trọng; họ dành nhiều thời gian để tìm kiếm bài viết "hay", click vào và lưu trữ, nhưng có thể sẽ không bao giờ mở lại nữa; kế hoạch năm mới của họ rất hoàn hảo, khi mới tạo ra, giống như thể mình đã hoàn thành rồi, nhưng chưa được bao lâu, kế hoạch đó đã không cánh mà bay; đôi khi họ cũng "siêng năng" đến mức kỳ lạ, điên cuồng nâng cao lượng đọc của mình, thực hành "[quy tắc 10.000 giờ](#)", mỗi ngày kiên trì làm một việc, nhưng vẫn không có duyên với thành công; họ vừa có được một chút thay đổi, thậm chí khi chỉ mới có một ý tưởng, thì sẽ vội vàng tuyên bố với cả thế giới rằng mình sắp bắt đầu cuộc sống mới rồi, nhưng chỉ cần gặp phải một chút thất bại, thì rất nhanh chóng sẽ chán nản và từ bỏ; họ nhìn thấy khoảng cách lớn giữa mình với những người đồng trang lứa, thì sẽ trở nên rất lo lắng, rồi đăng ký rất nhiều khóa học, đọc rất nhiều sách, làm rất nhiều việc, và hy vọng có thể nhìn thấy sự thay đổi ngay lập tức. Tóm lại, họ hy vọng chỉ đọc vài cuốn sách là có thể uyên bác, kiên trì 21 ngày là có thể hình thành một thói quen, ăn ít hơn vài miếng là có thể giảm cân, đọc xong một bài viết hay là có thể thay đổi ngay lập tức...

Liệt kê ra một loạt những thói xấu này, không phải là để làm nền tảng cho việc đứng trên đỉnh cao đạo đức để thuyết giáo mọi người, thực tế là, đây đều là những "cái hổ" mà tôi đã "rơi" xuống, tôi cũng từng là một trong số "họ", vì vậy, tôi rất đồng cảm. Tôi biết rõ những phẩm chất này sẽ hủy hoại cả đời người, ít nhất là khiến người ta tầm thường, bởi vì thiếu phẩm chất kiên nhẫn, thì có nỗ lực nhiều hơn nữa cũng uổng phí.

Nhưng từ nhỏ đến lớn, chưa ai từng nói cho chúng ta biết kiên nhẫn thực sự là gì, làm cách nào để có được kiên nhẫn. Chúng ta chỉ được dạy một cách lập

đi lặp lại: "Hãy kiên nhẫn! Đừng nóng vội! Đừng ba phải!" Đến mức, cách hiểu của mọi người về khái niệm kiên nhẫn thường thiên về chịu đựng sự nhàm chán, chịu đựng đau khổ, cắn răng chịu đựng, cứng rắn đến cùng. Tóm lại là dùng ý chí để chống lại - Nếu không làm được, chỉ có thể nói là ý chí của bản thân không đủ kiên cường.

Tuy nhiên, sự thật căn bản không phải như vậy. Cách hiểu của chúng ta về kiên nhẫn quá nông cạn, đến mức hầu hết thời gian đều đang vật lộn trong đau khổ. Vì kiên nhẫn là phẩm chất quan trọng như vậy, chúng ta không có lý do gì không học bài này.

Thiếu kiên nhẫn, là bản tính của con người

Về điểm này, chúng ta đã đạt được sự đồng thuận ở Mục 1 của chương này: Thiếu kiên nhẫn căn bản không phải là việc gì đáng xấu hổ, cũng không liên quan gì đến phẩm chất đạo đức của bản thân, đây chỉ là thuộc tính bẩm sinh mà thôi, ai cũng như vậy. Nếu bạn cảm thấy những sự đồng thuận này vẫn còn hơi mơ hồ, thì hãy cùng quan sát những em bé, trẻ nhỏ và người lớn xung quanh.

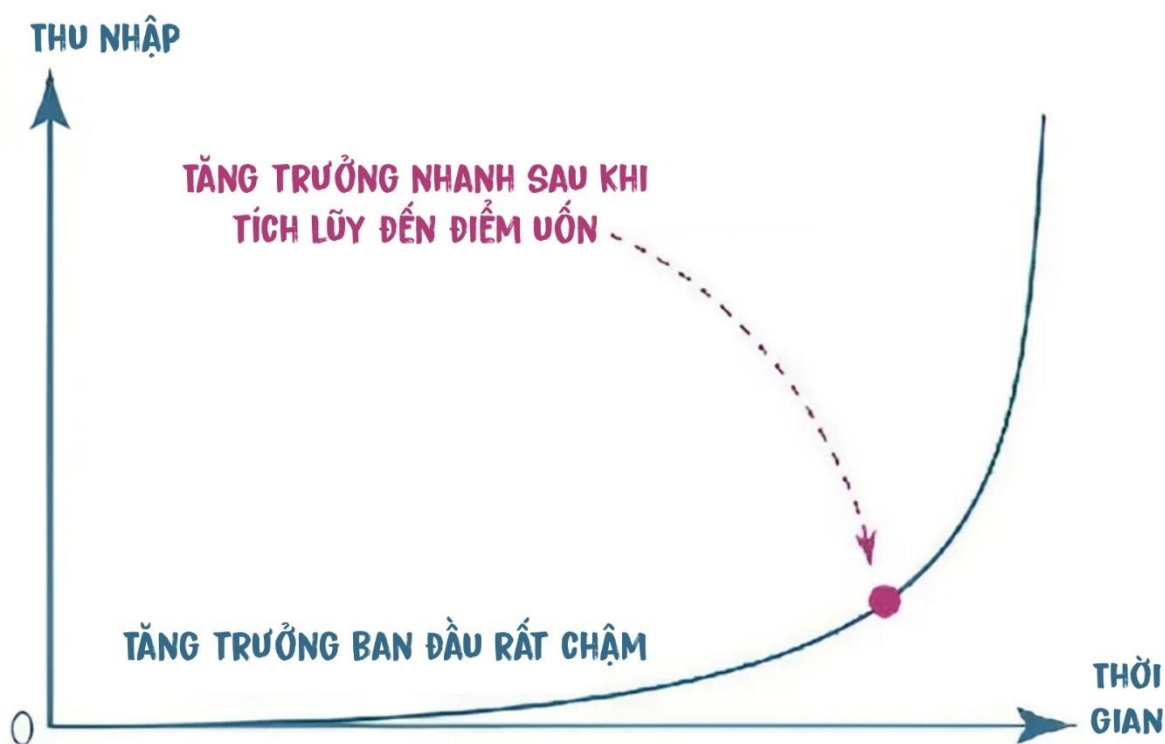
Em bé mới sinh ra, vai trò của não lý trí cực kỳ yếu ớt, hoàn toàn dựa vào bản năng để sống. Trẻ sơ sinh trong vòng 6 tháng tuổi sẽ cho rằng mình là toàn năng, cả thế giới sẽ di chuyển theo ý muốn của mình, đây có thể nói là sự thỏa mãn tức thời mạnh mẽ nhất; trẻ nhỏ vài tuổi có thể chuyển đổi khuôn mặt cười và khóc trong chớp mắt, được thỏa mãn thì cười ngay lập tức, không thỏa mãn thì tức giận ngay lập tức, chúng không hề che giấu bản tính thỏa mãn tức thời và thiếu kiên nhẫn của mình; đến khi đi học, khi não lý trí phát triển và kiến thức tăng lên, kiên nhẫn của chúng bắt đầu trở nên ngày càng mạnh mẽ, thể hiện rõ sự khác biệt ở tiểu học, trung học, đại học; trưởng thành rồi, chức năng sinh lý của chúng có xu hướng ổn định, nhưng nếu dừng lại việc tự khám phá, thì khả năng giữ kiên nhẫn có thể mãi mãi dừng lại ở mức độ khi đó, thậm chí còn thụt lùi. Nếu quan sát kỹ hơn, chúng ta không khó nhận ra, [giới tinh hoa trong xã hội thường là những người có thể khắc phục tốt bản tính hơn, mức độ kiên nhẫn của họ cao hơn, khả năng trì hoãn sự thỏa mãn mạnh hơn.](#)

Dù là xét từ lịch sử, thực tế, hay là từ góc độ sinh lý, mọi dấu hiệu về kiên nhẫn đều hướng đến vỏ não trước trán, phần vỏ não độc nhất vô nhị của con người - Hiểu được điều này, đối với việc giải phóng bản thân có ý nghĩa rất lớn. Tất nhiên, chỉ nhận thức bản thân là không đủ, chúng ta còn cần hướng ánh mắt

ra bên ngoài, xem có quy luật nào có thể giúp chúng ta nâng cao kiên nhẫn, bởi vì quan sát nội tâm và quan sát thế giới bên ngoài luôn là một thể thống nhất.

Quy luật nhận thức, bộ khuếch đại kiên nhẫn

Nhiều lúc, chúng ta thiếu kiên nhẫn đối với những việc khó khăn là vì không nhìn thấy toàn cục, không biết mình đang ở đâu, nên luôn dùng thước đo thiếu cặn của bản tính để đo lường mọi thứ, cứ tưởng rằng làm thành một việc rất đơn giản. Trên thực tế, nếu chúng ta có thể hiểu một số quy luật cơ bản về sự phát triển của sự vật, dùng thước đo khách quan của lý trí, thì sẽ nâng cao đáng kể kiên nhẫn. Như Hình 1-3, **đường cong lãi kép** là một công cụ lý trí.



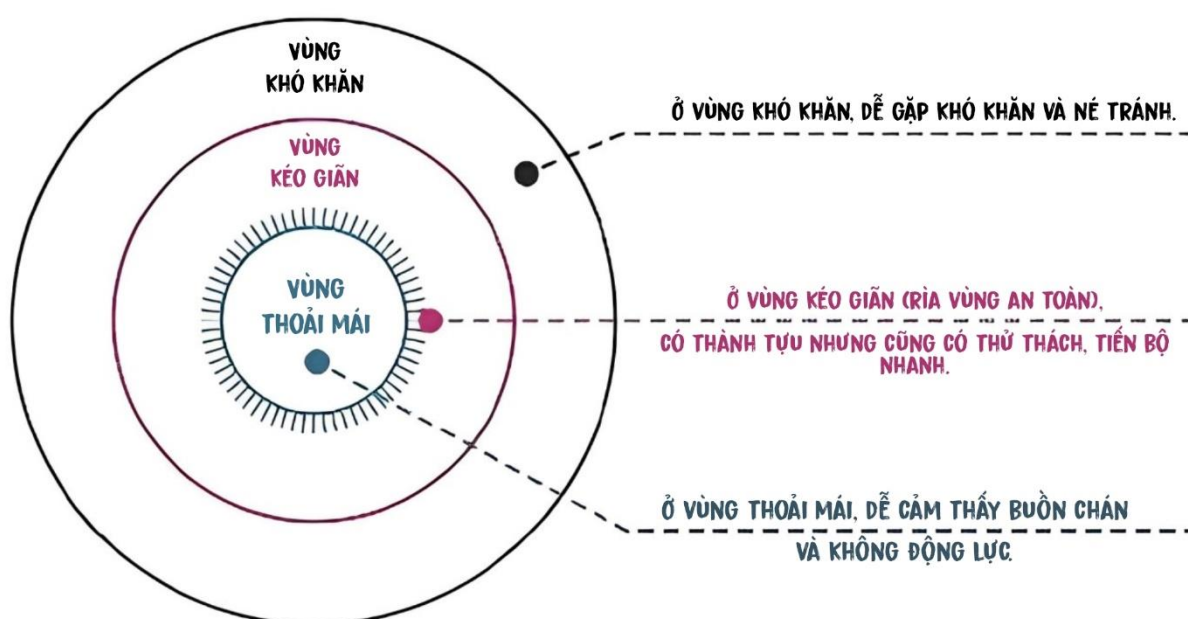
[Hình 1-3: Đường cong lãi kép]

Hiệu ứng lãi kép thể hiện quy luật phổ biến của việc tích lũy giá trị: Giai đoạn đầu tăng trưởng rất chậm, nhưng đến một điểm uốn thì sẽ tăng trưởng nhanh chóng. "[Kỳ quan thứ tám của thế giới](#)" ^[1] chính là sức mạnh này, nhưng muốn có được sức mạnh này, chúng ta cần bình tĩnh đối mặt với sự tăng trưởng chậm chạp trong giai đoạn đầu và kiên trì đến điểm uốn.

Đối với bất kỳ cá nhân hay tập thể nào không có nguồn lực đặc biệt, tin tưởng và thực hành quy luật tích lũy giá trị này, sớm muộn gì cũng sẽ có được

thành tựu. Tất nhiên, điều kiện tiên quyết là lựa chọn hướng đi đúng đắn, và trong quá trình tích lũy, phải tuân theo nguyên tắc luyện tập có chủ đích, mở rộng phạm vi khả năng của bản thân từng chút một ở rìa vùng thoải mái.

Rìa vùng thoải mái là một quy luật quan trọng khác, nó thể hiện quy luật phổ biến của sự trưởng thành về năng lực: **Dù là cá nhân hay tập thể, năng lực của họ đều được phân bố theo hình thức "vùng thoải mái - vùng kéo giãn" ^[2] - vùng khó khăn**", muốn bản thân trưởng thành hiệu quả, phải khiến bản thân luôn ở rìa vùng thoải mái, nếu vội vàng vượt qua vùng khó khăn sẽ khiến bản thân nản lòng, vội vàng bước vào vùng khó khăn sẽ khiến bản thân nản lòng, còn luôn ở trong vùng thoải mái sẽ khiến bản thân trì trệ (xem Hình 1-4).



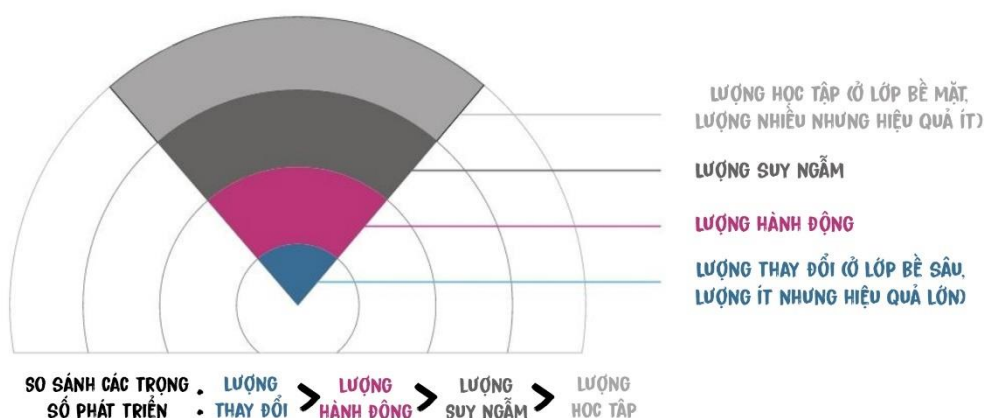
[Hình 1-4: Mở rộng phạm vi hành động của bản thân ở rìa vùng thoải mái]

Bản tính của con người lại hoàn toàn trái ngược với quy luật này. **Về mặt ham muốn thì nóng vội**, luôn muốn một lần ăn no nê, dẫn đến việc bản thân mãi lún trong vùng khó khăn, nản lòng; **về mặt hành động thì trốn tránh khó khăn**, ưa chuộng dễ dàng, luôn dừng lại ở vùng thoải mái, dẫn đến việc bản thân luôn chẳng thu hoạch được gì trong thực tế. Nếu chúng ta học cách nỗ lực ở rìa vùng thoải mái, thì hiệu quả và sự tự tin thu hoạch được sẽ hoàn toàn khác biệt.

Khái niệm "vùng rìa thoải mái" rất quan trọng, nếu bạn chưa hiểu rõ cũng không sao, chỉ cần ghi nhớ nó trước, chúng ta sẽ nhắc đến nó nhiều lần ở phần sau. Ngoài ra, bạn có thể cũng đã phát hiện ra: **Đường cong lãi kép và vùng rìa**

thoải mái là một cặp đôi tốt, chúng kết hợp với nhau có thể cho phép chúng ta nhìn thấy sức mạnh của việc giữ kiên nhẫn trên bình diện vĩ mô, hơn nữa, sức mạnh này phù hợp với đại chúng bình thường.

Có quy luật vĩ mô làm chỗ dựa, chúng ta có thể quan sát quy luật vi mô. Đối với học tập và trưởng thành, **so sánh trọng số tăng trưởng** là điều mà mỗi người đều nên nhận thức đầu tiên, nó tiết lộ mối quan hệ giữa "học tập, suy nghĩ, hành động và thay đổi" trong quá trình trưởng thành: Tức là, **đối với việc học, suy nghĩ sau khi học, hành động sau khi suy nghĩ, thay đổi sau khi hành động** quan trọng hơn, nếu không chú ý đến lượng thay đổi bên trong, thì việc đầu tư nhiều hơn nữa vào lượng học tập ở bề mặt cũng sẽ tốn công vô ích; Vì vậy, xét về trọng số, lượng thay đổi > lượng hành động > lượng suy ngẫm > lượng học tập (xem Hình 1-5).



[Hình 1-5: So sánh trọng số của sự phát triển]

Lý do tại sao rất nhiều người đau khổ, lo lắng là vì chỉ chú ý đến lượng học tập ở bề mặt. Họ đã đọc rất nhiều sách, đăng ký rất nhiều khóa học, mỗi ngày đều đánh dấu, mỗi ngày đều kiên trì, nỗ lực đến mức bản thân cảm động, nhưng lại không bao giờ chú ý đến suy nghĩ, hành động và sự thay đổi của bản thân, nên luôn cảm thấy chẳng thu hoạch được gì, thậm chí còn cho rằng bản thân không đủ nỗ lực, nên tiếp tục tăng cường lượng học tập, kết quả là rơi vào vòng luẩn quẩn "càng học càng lo lắng, càng lo lắng càng học".

Nguyên nhân vẫn là do bản tính của chúng ta đang tác quái. Bởi vì đơn thuần duy trì lượng học tập đầu vào là đơn giản, còn suy nghĩ, hành động và thay

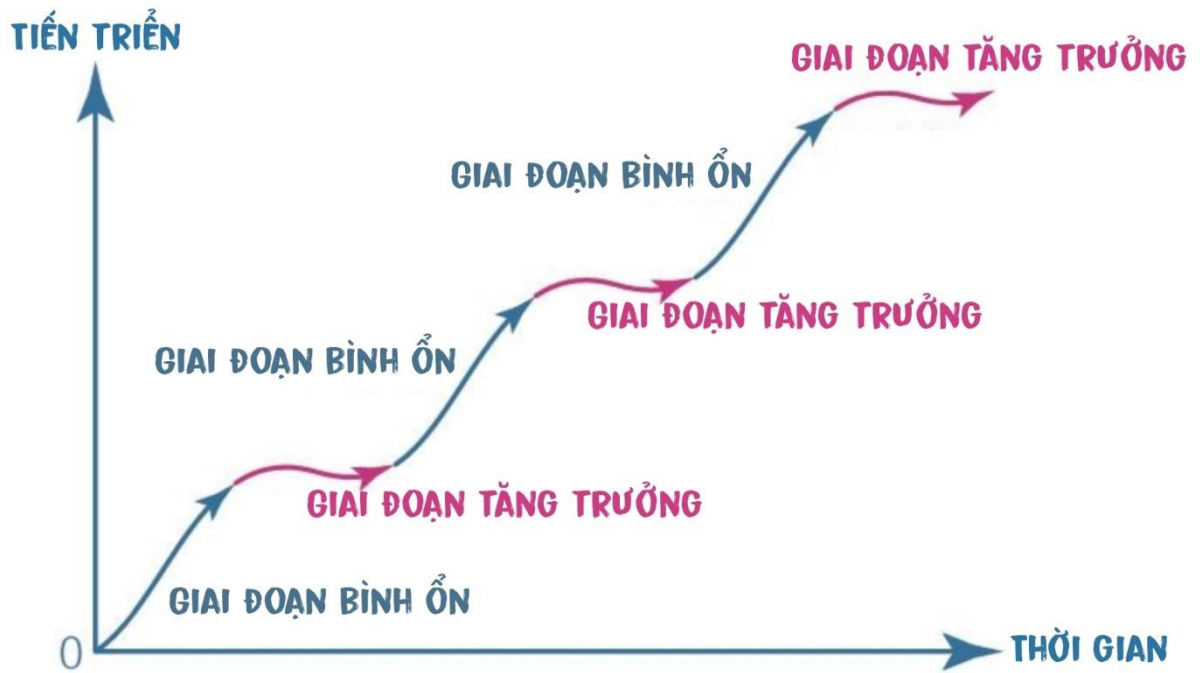
đổi lại tương đối khó khăn. Trong trường hợp thiếu nhận thức, chúng ta sẽ **né tránh khó khăn** theo bản năng, vô thức chìm đắm trong lượng học tập ở bề mặt.

Đồng thời, học tập ở bề mặt cũng là thứ dễ dàng nhìn thấy kết quả nhất, ví dụ như hôm nay đọc một cuốn sách, học được 5 giờ, học thuộc được 100 từ... kết quả đều có thể nhìn thấy ngay lập tức, còn sự thay đổi ở lớp bên trong thì lại không dễ dàng xảy ra, vì vậy bản tính nóng vội cũng sẽ thúc đẩy chúng ta lựa chọn cái trước.

Mối quan hệ biện chứng "nhiều là ít, ít là nhiều" cũng được thể hiện rõ ràng trong Hình 1-5. Dừng lại ở bề mặt, chúng ta sẽ rơi vào vòng xoáy ham muốn, muốn học tất cả, muốn tất cả, bận rộn nhưng thu hoạch được rất ít; nếu có thể đi sâu vào lớp bên trong, chú ý đến sự thay đổi thực tế, chúng ta có thể thoát khỏi vòng luẩn quẩn mù quáng, lo lắng, vội vàng.

Ví dụ như, khi đọc sách, không cần phải nhớ hết kiến thức trong sách, chỉ cần có một hai quan điểm khiến bản thân thay đổi thực sự là đủ rồi, lợi ích và ý nghĩa của nó còn lớn hơn nhiều so với việc đọc rất nhiều sách nhưng chỉ dừng lại ở mức độ biết. Luôn dùng tiêu chuẩn này để hướng dẫn bản thân học tập, lợi ích của chúng ta sẽ ngày càng nhiều, lo lắng sẽ ngày càng ít, kiên nhẫn tự nhiên sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn.

Một quy luật vi mô khác đáng chú ý là **giai đoạn bão hòa** của việc học. Quy luật này cho thấy, mối quan hệ giữa sự tiến bộ của việc học và thời gian không phải là mối quan hệ tuyến tính như chúng ta tưởng tượng (học bao nhiêu là biết bấy nhiêu), mà biểu hiện là đường cong tăng theo dạng sóng (xem Hình 1-6).



[Hình 1-6: Đường cong học tập]

Hầu như mọi việc học nào cũng như vậy, ban đầu tiến bộ rất nhanh, sau đó sẽ chậm lại, bước vào một giai đoạn bão hòa. Trong giai đoạn bão hòa, chúng ta có thể đã bỏ ra rất nhiều công sức, nhưng nhìn bề ngoài dường như không có tiến bộ, thậm chí có thể là thụt lùi, nhưng đây chỉ là ảo giác, bởi vì các tế bào thần kinh trong não bộ vẫn đang kết nối và liên tục được củng cố, đến một điểm nhất định thì sẽ bước vào giai đoạn tăng trưởng nhanh tiếp theo.

Ví dụ như trong quá trình học tiếng Anh, việc thiết lập một "bộ lọc ngôn ngữ" mới thường cần 6 tháng mới có thể đột phá giai đoạn bão hòa. Rất nhiều người không biết quy luật này, cố gắng kiên trì trong 5 tháng, phát hiện ra mình không có tiến bộ là lắc đầu bỏ cuộc. Cách làm như vậy thật đáng tiếc, bởi vì những kết nối giữa các tế bào thần kinh mà bạn đã dày công tạo dựng sẽ suy yếu, biến mất khi bạn bỏ luyện tập, lần sau học lại phải bắt đầu lại từ đầu. Còn những người thường xuyên kiên trì "tắm ngôn ngữ" bằng tiếng Anh, thường sẽ đột nhiên phát hiện ra vào một ngày nào đó, hóa ra những tiếng Anh mà trước đây mình nghe không hiểu thì bây giờ dường như đều nghe hiểu, đây chính là biểu hiện điển hình của việc vượt qua giai đoạn bão hòa. Tôi đoán mỗi người trong cuộc sống đều đã từng trải qua những trải nghiệm như vậy.

Khi chúng ta hiểu rõ những quy luật trên, thì có thể đưa ra những lựa chọn khác biệt với người khác khi đối mặt với sự lạnh nhạt hoặc thất bại, trắc trở

trong thời gian dài: Có người lựa chọn từ bỏ, còn chúng ta tiếp tục kiên trì. Đồng thời, chúng ta sẽ không cảm thấy thất vọng vì mình tiến bộ chậm, cũng sẽ không lo lắng vì người khác trưởng thành nhanh chóng. Giống như việc viết bài trên tài khoản công khai, những người có kiên nhẫn sẽ nắm chắc giá trị lâu dài, tầm nhìn của họ hướng đến 5 năm, 10 năm sau, nên sẽ không thiếu động lực vì lượng đọc bài viết hiện tại thấp, cũng sẽ không lo lắng, bồn chồn vì người khác viết được bài 1W+ (lượng đọc một bài viết đạt 10.000 lượt trở lên), dù sao thì mỗi người cũng ở giai đoạn khác nhau, miễn là tiếp tục tạo ra giá trị, ngày hôm nay của người khác chính là ngày mai của mình.

Xét từ góc độ này, kiên nhẫn không phải là kết quả do ý chí mang lại, mà là kết quả của việc có tầm nhìn xa. Điều này cũng chứng minh một cách gián tiếp tại sao chúng ta cần học tập suốt đời. Bởi vì khi chúng ta biết càng nhiều quy luật, thì càng có thể định vị giai đoạn và vị trí mà mình đang ở, dự đoán kết quả trong tương lai, từ đó tăng cường kiên nhẫn của bản thân. Không nghi ngờ gì, nhận thức về các quy luật của thế giới bên ngoài có thể khiến kiên nhẫn của chúng ta tăng gấp đôi.

Làm cách nào để có được kiên nhẫn?

Nhiều người đã chuẩn bị mọi thứ trên con đường tiến về phía trước, chỉ là thiếu kiên nhẫn. May mắn thay, việc có được kiên nhẫn cũng không phải là việc khó. Thực ra, khi biết được cấu trúc não bộ và các quy luật của sự vật, mức độ kiên nhẫn của chúng ta đã vô hình trung được nâng cao rất nhiều. Nhưng điều này vẫn chưa đủ, chúng ta còn cần tìm kiếm thêm nhiều con đường để tăng cường nó, ví dụ như những điều sau đây.

Trước tiên, đối mặt với bản tính, hãy buông bỏ gánh nặng tâm lý, bình thản chấp nhận bản thân.

Khi chúng ta hiểu rằng thiếu kiên nhẫn là bản tính của mình, thì hãy bình thản chấp nhận đi! Từ bây giờ, đối với bất kỳ sự nóng vội, lo lắng, thiếu kiên nhẫn nào mà bản thân thể hiện, đều không cần phải tự trách móc hay hối hận. Một khi nhận thức được bản thân bắt đầu mất kiên nhẫn, thì hãy dịu dàng nói với bản thân: *"Nhìn xem, người nguyên thủy trong cơ thể tôi lại xuất hiện rồi, việc để anh ta rời khỏi rừng rậm đến thành phố sống thực sự là rất khó khăn, phải hiểu cho anh ta."* Miễn là bạn dịu dàng đối thoại với bản thân, "người nguyên thủy bên trong" sẽ sẵn lòng lắng nghe nguyện vọng của bạn. Tất nhiên, quá trình rèn luyện kiên nhẫn có thể sẽ khá dài, đừng mong đợi có thể kiên nhẫn ngay lập

tức, nếu bản thân cảm thấy lo lắng vì mình không thể trở nên tốt hơn ngay lập tức, điều này chính là biểu hiện của việc thiếu kiên nhẫn. Vì vậy, việc rèn luyện kiên nhẫn phải bắt đầu từ việc chấp nhận sự thật là bản thân thiếu kiên nhẫn.

Thứ hai, đối mặt với cảm dỗ, học cách thỏa mãn chậm trễ, thay vì đối đầu thì hãy giao tiếp.

Sự thoải mái và cảm dỗ là những thứ mà não bản năng và não cảm xúc yêu thích nhất, hoàn toàn từ bỏ sự thoải mái và cảm dỗ thì tương đương với việc trực tiếp đối đầu với não bản năng và não cảm xúc, rõ ràng, não lý trí không phải là đối thủ của chúng, thất bại là điều sớm muộn. Cách làm thông minh là giao tiếp với chúng, đây cũng là điều mà não lý trí giỏi nhất. Giống như việc tự đối thoại với bản thân ở trên, hãy dịu dàng nói với chúng: *"Hưởng thụ gì thì cũng sẽ được hưởng thụ, chỉ là không phải hưởng thụ bây giờ, mà là sau khi hoàn thành việc quan trọng."*

Đây là một chiến lược hiệu quả, bởi vì từ bỏ hưởng thụ, chúng sẽ không đồng ý, nhưng thỏa mãn chậm trễ, chúng có thể chấp nhận.

Lấy ví dụ về điện thoại di động. Ban đầu, tôi thậm chí còn phải đặt điện thoại bên gối khi ngủ, để thuận tiện cho việc lấy điện thoại ngay khi thức dậy. Sau đó, tôi đặt nó trên bàn làm việc, dậy sớm tôi vẫn sẽ không nhìn được mà đi đến bàn làm việc. **Khoảng cách này đã cho tôi cơ hội để đối thoại với người nguyên thủy bên trong cơ thể mình.** Tôi nói với bản thân: *"Những thông tin đó đã ở trong điện thoại cả đêm rồi, cũng không cần phải vội vàng, đợi lát nữa rồi xem, dù sao thì nó cũng không chạy đi đâu được."* Sau một vài lần thử, tôi phát hiện ra mình có thể tránh xa điện thoại, bởi vì thực sự sẽ không có bất kỳ tổn thất nào, hơn nữa còn có thể cảm nhận được cảm giác trọn vẹn khi tập trung đọc sách hoặc chạy bộ. Buổi sáng và buổi chiều khi bắt đầu làm việc, tôi cũng sử dụng chiến lược tương tự, nói với bản thân: *"Hãy nhẫn nại một chút, hãy làm việc quan trọng trước, sau đó sẽ có nửa tiếng hoặc một tiếng để dành riêng cho việc chơi điện thoại, muốn chơi như thế nào cũng được."* Thông qua việc tự giao tiếp và hướng dẫn, não bản năng và não cảm xúc đã tạo ra được cảm giác an toàn, thường thì chúng đều sẵn lòng buông tay để não lý trí chen vào hàng ngũ.

Lợi ích của việc "giải trí sau" là, xây dựng niềm vui của việc hưởng thụ dựa trên cảm giác thành công sau khi hoàn thành nhiệm vụ quan trọng, rất thư giãn, an tâm, giống như một phần thưởng; còn "giải trí trước" mặc dù ban đầu rất vui

về, nhưng năng lượng sẽ tỏa ra vô hạn, trì hoãn công việc quan trọng, theo thời gian, con người sẽ cảm thấy trống rỗng, lo lắng.

Sau nhiều lần trải nghiệm, người nguyên thủy bên trong cơ thể bạn cũng sẽ có xu hướng ủng hộ "giải trí sau", dù sao thì như vậy cũng thoải mái hơn. Nếu bạn đủ may mắn, cảm giác thỏa mãn sau khi lao động vất vả cũng có thể thay thế niềm vui trực tiếp mà giải trí mang lại - Vì có thể lựa chọn sự hưởng thụ ở cấp độ cao hơn, nên bạn tự nhiên sẽ không còn phụ thuộc vào sự hưởng thụ ở cấp độ thấp hơn.

Tất nhiên, con đường hình thành thói quen không đơn giản như tôi nói, ví dụ như đôi khi chúng ta thức dậy là đưa tay click vào Facebook, cảm giác bồn chồn khó chịu nếu không xem thực sự quá mãnh liệt. Vậy phải làm sao? Chiến lược vẫn là tự đối thoại với bản thân: *"Chỉ nhìn tiêu đề của bài viết được đẩy lên, biết ý chính là được rồi, sau đó thoát ra ngay lập tức."* Đừng cố gắng chống lại, cũng đừng tự trách móc, để cho sự thôi thúc dịu đi một chút cũng rất hiệu quả. Nếu vẫn không nhịn được mà click vào, thì hãy nói với bản thân thêm lần nữa: *"Xem xong bài này là dừng ngay lập tức."*

Kiên nhẫn là như vậy, không thể nóng vội, cho phép bản thân thay đổi từ từ, thậm chí thường xuyên thất bại. Bất kể kết quả như thế nào, việc tự đối thoại với bản thân đều sẽ có hiệu quả.

Cuối cùng, đối mặt với khó khăn, hãy chủ động thay đổi góc nhìn, phó thác ý nghĩa cho hành động.

Đối mặt với những việc khó khăn, tại sao có người rất dễ dàng từ bỏ, còn có người lại có thể kiên trì? Ngoài việc biết rõ những quy luật đã đề cập ở phần trước, còn có một lý do quan trọng nữa là họ giỏi hơn trong việc khám phá nguyên lý, sẽ chủ động thay đổi góc nhìn nhận thức để tìm thấy ý nghĩa và lợi ích của hành động.

Ví dụ như khi chúng ta hiểu rõ bản chất và ý nghĩa của việc đọc sách, thì có thể buông bỏ điện thoại, chủ động cầm sách lên; khi chúng ta hiểu rõ ý nghĩa của việc học tập chuyên sâu, thì có thể từ bỏ việc nghe sách, đọc nhanh, chuyển sang đọc kỹ và output; khi chúng ta hiểu rõ lợi ích thực sự của việc vận động, thì có thể từ bỏ sự lười biếng, chủ động kiên trì rèn luyện. Vì vậy, phải tìm cách nhìn rõ ý nghĩa và lợi ích của những việc muốn làm, bạn nhìn thấy càng nhiều chiều, kiên nhẫn sẽ càng mạnh mẽ.

Trên thực tế, đây vẫn chưa phải là cách thức tối ưu, bạn chắc chắn không thể ngờ được rằng [cách thức tối ưu là nhờ não bản năng và não cảm xúc ra tay giải quyết khó khăn](#).

Đúng vậy, bạn không nghe nhầm đâu! Não bản năng và não cảm xúc quả thực sợ khó khăn, chỉ biết hưởng thụ, nhưng ai nói rằng chúng không thể cảm nhận được niềm vui từ những việc khó khăn? Đối với não bản năng và não cảm xúc mà nói, chúng căn bản không quan tâm bạn đang chơi điện thoại hay giải phương trình, chúng chỉ quan tâm đến việc có thoải mái hay không. Các nhà khoa học ngày đêm miệt mài nghiên cứu, là do họ thực sự vui vẻ với điều đó; Người chạy bộ chạy dưới mưa, là do chính họ không muốn dừng lại, họ đang cảm thấy thoải mái đấy!

Vì vậy, tìm cách để não bản năng và não cảm xúc cảm nhận được niềm vui và nghiền những việc khó khăn, mới là [chiến lược cao cấp nhất của não lý trí](#) ^[3]. Học cách giải phóng sức mạnh to lớn của não bản năng và não cảm xúc, chúng ta sẽ bách chiến bách thắng!

Ghi chú của biên tập viên

- [CLICK VÀO VĂN BẢN ĐỂ QUAY LẠI CHỖ ĐANG ĐỌC](#)
- [CLICK \(XEM THÊM...\) ĐỂ HIỂU RÕ HƠN PHẦN CHÚ THÍCH](#)

[\[1\] Albert Einstein, nhà khoa học nổi tiếng thế giới từng nói: "Lãi suất kép là kỳ quan thứ 8 của thế giới. Ai hiểu được nó từ đó sẽ kiếm được tiền, còn những ai không hiểu... sẽ phải trả giá cho nó". \(xem thêm...\)](#)

[\[2\] Vùng kéo giãn là vùng chuyển tiếp kiến thức và kỹ năng của một người từ đã biết sang chưa biết, từ quen thuộc sang xa lạ.](#)

[\[3\] Tham khảo chiến lược liên quan ở mục 6, chương 5.](#)

Chương 2: Tiềm thức - Quà tặng mà cuộc sống dành cho chúng ta

Mục 1: Mơ hồ: Cuộc đời là cuộc đua loại bỏ sự mơ hồ

Sự khác biệt lớn nhất giữa robot và con người là gì?

Robot không có tiềm thức.

Mỗi hành động của nó, bao gồm cả việc xoay chuyển "cơ thể", uốn cong "ngón tay", tăng cường "âm lượng" khi nói chuyện, v.v., đều được điều khiển bởi các giá trị chính xác trong "bộ não" của nó, một khi mất điện, robot sẽ ngừng hoạt động. Nhưng con người thì khác, con người nếu bất tỉnh, mất ý thức, dù có bị ngã xuống đất, nhưng nhịp tim, hô hấp, tiêu hóa, v.v. sẽ không dừng lại ngay lập tức, bởi vì chúng được kiểm soát bởi tiềm thức, trừ khi chết đi, tiềm thức sẽ không bao giờ biến mất.

Nếu cũng giống như robot, dùng giá trị để điều khiển từng khối cơ bắp, điều chỉnh từng loại hormone, xử lý từng tín hiệu thần kinh, thì con người căn bản không thể sống sót được, bởi vì dù là những động tác tưởng chừng đơn giản như giơ tay, nhắc chân, thì lượng thông tin mà não bộ cần xử lý cũng là khổng lồ. Để tồn tại tốt hơn, bản tay của sự tiến hóa đã khéo léo sử dụng phương pháp phân tầng ý thức, nó khiến tiềm thức chịu trách nhiệm về hệ thống sinh lý, khiến ý thức chịu trách nhiệm về hệ thống xã hội, phân công như vậy, ý thức đã được giải phóng, có thể toàn tâm toàn ý đầu tư vào các hoạt động xã hội cấp cao.

Đó chính là sức mạnh của sự tiến hóa. Tuy nhiên, tiến hóa là một con dao hai lưỡi, sự phân tầng ý thức khi mang lại lợi ích to lớn cho loài người cũng đồng thời mang đến tác dụng phụ - **sự mơ hồ**. Do tốc độ xử lý các loại thông tin không đồng đều, ý thức rất khó can thiệp vào tiềm thức, nhưng tiềm thức lại có thể dễ dàng chi phối ý thức, vì vậy con người luôn làm những việc mà bản thân không hiểu, ví dụ như rõ ràng là muốn đi học, nhưng quay người lại cầm điện thoại; rõ ràng là biết một số lo lắng vô nghĩa, nhưng vẫn không nhận được mà rơi vào trạng thái lo lắng, giống như có bóng ma ở phía sau, nó có thể ảnh hưởng đến bạn, nhưng bạn lại không biết nó là gì, quay đầu nhìn lại thì một vùng mơ hồ. Sự mơ hồ này khiến con người cảm thấy hoang mang và sợ hãi, mà sự hoang mang

và sợ hãi lại khiến nhận thức, cảm xúc và hành động của chúng ta gặp phải đủ loại phiền não, rồi ảnh hưởng đến hướng đi của cuộc đời.

Sự mơ hồ, chính là nguồn gốc của những phiền não trong cuộc sống. Và cuộc đời cũng giống như một cuộc đua loại bỏ sự mơ hồ, ai càng mơ hồ thì càng hỗn độn; ai càng ít mơ hồ thì càng tỉnh táo.

Học hỏi kiến thức, loại bỏ sự mơ hồ về nhận thức

Khả năng nhận thức của con người cần phải tích lũy từ con số 0, còn tiềm thức lại luôn tồn tại, vì vậy chúng ta cần học tập suốt đời, bởi vì càng nắm vững nhiều công cụ, khả năng nhận thức càng mạnh, khả năng loại bỏ sự mơ hồ càng mạnh. Giống như khi bạn biết được "siêu nhận thức", thì đã biết cách tự vấn bản thân; biết được "luyện tập có chủ đích", thì đã hiểu rõ cách để nhìn nhận lại bản thân; biết được "vận động cải tạo não bộ", thì đã hiểu rõ cách khơi dậy niềm đam mê vận động của bản thân... những người tinh hoa trong lĩnh vực đều là những người hiểu biết nhiều hơn những người khác, điểm mù của họ nhỏ hơn, nhận thức rõ ràng hơn, do đó cũng có sức ảnh hưởng lớn hơn.

Điều không may là, con người bẩm sinh không thích học tập và suy nghĩ, bởi vì những việc này tiêu tốn rất nhiều năng lượng. Trong quá trình tiến hóa lâu dài, nhiệm vụ ưu tiên hàng đầu của sự sống là sinh tồn, vì vậy, nguyên tắc đầu tiên mà gen tự thiết kế là tiết kiệm năng lượng, bất kỳ việc nào tiêu tốn nhiều năng lượng đều bị coi là mối đe dọa đối với sự sinh tồn. Còn tiềm thức không có tư duy, chỉ có bản năng, nó sẽ cố gắng khiến cơ thể đi theo con đường tiêu tốn ít năng lượng nhất, dẫn dụ chúng ta giải trí, hưởng thụ, nên bản năng thường là cản trở việc học tập, mà con người nếu không học tập lại không có sức mạnh để khắc phục bản năng. Vòng luẩn quẩn này khiến chúng ta nhất định phải rơi vào trạng thái hỗn độn trong giai đoạn đầu đời, nếu không có áp lực hoặc sự dẫn dắt từ bên ngoài, chúng ta thường rất khó thoát ra.

May mắn thay, sự phát triển của thời đại đã cung cấp cho chúng ta nhiều cơ hội học tập hơn và môi trường học tập tốt hơn, khả năng chủ động bước vào sự trưởng thành phản bản năng của chúng ta cũng ngày càng lớn. Điều thú vị là, **mục đích của việc học hỏi kiến thức là "loại bỏ sự mơ hồ", mà phương pháp để có được kiến thức cũng là "loại bỏ sự mơ hồ", mục đích và phương pháp thống nhất**, điều này gần như đã trở thành quy luật học tập mà tất cả những người có năng lực trên thế giới này đều tuân theo, có rất nhiều ví dụ về loại này, chẳng hạn như:

- Tác giả sách "[Năng lực tư duy](#)" - Masahito Ueda nhắc nhở: Bản chất của năng lực suy nghĩ chính là "bỏ đi tất cả thông tin đã tiêu hóa, để cho điểm cốt lõi của vấn đề nổi lên trên mặt nước";

- Phương pháp luận cốt lõi trong "[Luyện tập có chủ đích](#)" là: Đừng lặp đi lặp lại những gì đã biết, phải liên tục tìm kiếm những phần có độ khó nhẹ;

- Tác giả sách "[Nguyên tắc](#)" - Ray Dalio liệt kê những nguyên tắc trong công việc và cuộc sống để hướng dẫn bản thân hành động một cách rõ ràng;

- Sách "[Vượt qua cảm xúc](#)" nói với chúng ta, muốn có được logic rõ ràng, thì phải kiên trì một điểm: Đừng phán đoán mọi việc bằng cảm giác mơ hồ, hãy tìm kiếm bằng chứng rõ ràng.

Rất nhiều hiện tượng đều nói với chúng ta một sự thật: [Cách thức để nâng cao năng lực tư duy chính là liên tục làm rõ điểm khó khăn cốt lõi và những cảm nhận sâu sắc, và tập trung vào nó.](#)

Còn trong thực tế, rất ít người có thể nhận thức rõ ràng về điều này. Mọi người luôn quen loanh quanh trong vùng mơ hồ, vòng vèo trong vùng thoải mái, lặp đi lặp lại những gì đã nắm vững, không nhìn thấy điểm khó khăn thực sự, đằng sau tất cả đều là tiềm thức đang điều khiển - bởi vì gen cho rằng làm như vậy sẽ tiêu tốn ít năng lượng hơn.

Những người xuất sắc thường có xu hướng làm những việc tiêu tốn nhiều năng lượng, chẳng hạn như bí quyết của "học bá" thường nằm ở quyển vở ghi chép những bài tập sai của họ - họ sẵn sàng dành thời gian để làm rõ sai lầm và tập trung tinh thần khắc phục. Còn những học sinh có thành tích học tập bình thường lại thích siêng năng lặp đi lặp lại những phần đã nắm vững, lựa chọn nhắm mắt làm ngơ trước những khó khăn thực sự, hy vọng có thể lảng tránh, kết quả là điểm mơ hồ ngày càng nhiều, đến mức không thể đối phó được. Không khó để nhận thấy, sự khác biệt giữa "học bá" và học sinh bình thường không chỉ thể hiện ở mức độ siêng năng, mà còn thể hiện ở mô thức nỗ lực: Ai sẵn sàng làm những việc tiêu tốn nhiều năng lượng hơn - xóa bỏ sự mơ hồ, tạo ra sự rõ ràng.

Việc loại bỏ sự mơ hồ đối với việc học tập và nhận thức có ý nghĩa rất lớn, không thể không chú ý.

Phân tích phiền não, xóa bỏ sự mơ hồ về cảm xúc

Sự mơ hồ về nhận thức đến từ bên trong, còn sự mơ hồ về cảm xúc đến từ bên ngoài. Mỗi ngày con người đều phải đối mặt với đủ loại phiền não, nhưng đa số mọi người đều quen thụ động chịu đựng, ít ai vui vẻ chủ động đối mặt. Nhà trị liệu tâm lý người Đức [Bert Hellinger](#) từng miêu tả thái độ của con người đối với phiền não như sau: *Chịu khổ dễ hơn là giải quyết vấn đề, chấp nhận bất hạnh dễ hơn là tận hưởng hạnh phúc*. Điều này cực kỳ phù hợp với bản tính không muốn động não của con người. Bởi vì giải quyết vấn đề cần phải động não, tận hưởng hạnh phúc cũng cần phải động não để cân bằng các mối quan hệ tinh vi, còn chịu đựng đau khổ thì chỉ cần mắc kẹt ở đó, không động đậy. Mặc dù thụ động chịu đựng đau khổ cũng tiêu tốn rất nhiều năng lượng, nhưng dưới tác động của gen, con người chính là không thích chủ động tiêu tốn năng lượng, vậy nên câu nói của Vương Hưng, người sáng lập [Meituan](#) đã gây được tiếng vang cho rất nhiều người: *Hầu hết mọi người đều sẵn sàng làm bất cứ điều gì để trốn tránh việc thực sự suy nghĩ*.

Tuy nhiên, việc trốn tránh đau khổ sẽ không khiến đau khổ biến mất, mà ngược lại sẽ khiến nó chuyển vào tiềm thức, biến thành cảm giác mơ hồ. *Và một khi sự kiện cụ thể trở nên mơ hồ, thì ranh giới của nó sẽ mở rộng vô hạn, những việc vốn không khó, cũng có thể trở nên khó giải quyết trong tiềm thức mơ hồ*. Cảm giác này giống như nghe thấy tiếng kêu của "vô số con ếch" trong ao, khiến người ta cảm thấy khó chịu, đợi đến khi thực sự không chịu được nữa, chạy đi xem thử thì lại phát hiện ra chỉ có vài con ếch.

Những khó khăn thực sự luôn nhỏ hơn nhiều so với tưởng tượng. Lý do tại sao con người trì hoãn, do dự, sợ hãi, lo lắng thường không phải là do bản thân việc đó khó, mà là do suy nghĩ trong lòng trở nên mơ hồ. Giống như trước khi bắt đầu cuộc thi chạy 3.000 mét, nỗi sợ hãi không tên sẽ khiến người ta căng thẳng đến mức toàn thân run rẩy, nhưng một khi chúng ta bắt đầu chạy, phải đối mặt trực tiếp với nỗi sợ hãi này, thì sẽ phát hiện ra cuộc thi chạy 3.000 mét cũng chẳng có gì. Nếu chúng ta tích cực hơn, học cách chủ động đối mặt với nó, phân tích nó, nhìn rõ nó ngay từ đầu, thì có lẽ sự căng thẳng đó sẽ không còn làm phiền bản thân nữa, chúng ta thậm chí còn có thể thoải mái "tận hưởng" cuộc thi.

Nhưng một số việc một khi đã đi vào tiềm thức thì có thể rất khó loại bỏ, ví dụ như những trải nghiệm không may mắn trong thời thơ ấu, dù ý thức đã lãng quên nó, nhưng tiềm thức lại luôn lưu giữ những dấu ấn này, và âm thầm

ảnh hưởng đến tính cách và hành vi của chúng ta. Một số bệnh nhân bị trầm cảm nặng hoặc rối loạn tâm thần đôi khi cần phải trải qua liệu pháp thôi miên, mà mọi phương thức mà nhà thôi miên tâm lý sử dụng trong quá trình điều trị thực ra đều chỉ để làm một việc: Kêu gọi những sự kiện đau khổ trong tiềm thức, khiến bệnh nhân đối mặt lại với nó, nhìn rõ nó, từ đó giải tỏa hoàn toàn nó.

Hãy nhớ rằng, bất kỳ sự kiện đau khổ nào cũng sẽ không tự động biến mất, dù là chuyện nhỏ nhất cũng vậy. **Muốn không bị nó làm phiền, cách duy nhất là đối mặt với nó, nhìn rõ nó, phân tích nó, giải tỏa nó, không cho nó cơ hội đi vào tiềm thức, không cho nó cơ hội trở nên mơ hồ; ngay cả khi đã đi vào tiềm thức, cũng phải tìm cách đào nó lên. Vì vậy, khi bạn cảm thấy trong lòng có cảm giác khó nói, khó hiểu, thì hãy mau chóng ngồi xuống, tự hỏi bản thân.**

- Rốt cuộc là điều gì khiến bản thân bồn chồn, bất an? Là phải thuyết trình trên sân khấu, gặp gỡ một người nào đó, hay là suy nghĩ rối loạn?

- Cụ thể là điều gì khiến bản thân sợ hãi, lo lắng? Là năng lực không đủ, chuẩn bị chưa kỹ, hay là sợ một việc gì đó xảy ra?

- Đối mặt với tình thế khó khăn, mình có thể làm gì? Không thể làm gì? Nếu không làm được hay làm hỏng, kết quả tồi tệ nhất là gì?

Hãy đào sâu từng lớp một, cho đến khi không thể đào thêm được nữa. Thẳng thắn thừa nhận, chấp nhận những suy nghĩ khó nói, khiến cảm xúc cực kỳ trong suốt. Mặc dù đối mặt với cảm xúc sẽ không khiến đau khổ biến mất ngay lập tức, thậm chí trong thời gian ngắn còn có thể khiến đau khổ trầm trọng hơn, nhưng điều này sẽ giúp bạn nắm quyền chủ động, ít nhất là sẽ không bị cảm xúc dọa dẫm một cách vô cớ.

Nỗi sợ hãi là một kẻ chuyên "bắt nạt kẻ yếu, sợ kẻ mạnh", bạn né tránh nó, nó sẽ lộng hành, bạn đối mặt với nó, nó sẽ lộ nguyên hình. Một khi nhìn rõ nó, cảm xúc sẽ từ từ tan biến khỏi tiềm thức, cuộc sống của bạn sẽ vô cùng thoải mái.

Nội tâm sáng tỏ, bên ngoài rõ ràng, loại bỏ sự mơ hồ về hành động

Nhận thức rõ ràng, tâm trạng bình yên, cuối cùng vẫn phải hành động kiên định. Nhiều người quy nguyên nhân của việc thiếu hành động là do môi trường

gây nhiễu hoặc ý chí yếu, thực ra, [nguyên nhân thực sự của việc thiếu hành động là do sự lựa chọn mơ hồ](#).

Nói cách khác, lựa chọn mơ hồ, chính là khi chúng ta đối mặt với nhiều khả năng, thì không thể đưa ra lựa chọn rõ ràng, chính xác. Tình huống như vậy rất phổ biến, chẳng hạn như khi trong lòng bạn có nhiều ham muốn, trong đầu bạn có nhiều ý tưởng, hoặc khi bạn có thời gian rảnh rỗi, bạn sẽ rơi vào trạng thái "vừa muốn làm cái này, lại vừa muốn làm cái kia; Vừa có thể làm cái này, lại vừa có thể làm cái kia", giống như bạn luôn đứng ở ngã tư đường, nhưng không biết nên đi đâu, từ đó khiến bản thân rơi vào sự bất định.

Lựa chọn mơ hồ là một dạng bất định, mà [con người sẽ vô thức né tránh khi đối mặt với bất định](#), bởi vì ở thời cổ đại, khi tổ tiên của chúng ta nhìn thấy bụi cỏ lay động nhưng không thể biết được bên trong đó là gì, họ sẽ có phản ứng căng thẳng tâm lý rất mạnh, để đề phòng sư tử có thể nhảy ra bất cứ lúc nào. Vì để sống sót, "né tránh bất định" đã được ghi vào gen của chúng ta, vì vậy, khi trong đầu chúng ta có nhiều lựa chọn mơ hồ, chúng ta sẽ vô thức lựa chọn lựa chọn rõ ràng, đơn giản và chắc chắn. Nói cách khác, [khi chúng ta không có mệnh lệnh hoặc mục tiêu đủ rõ ràng, chúng ta rất dễ lựa chọn hưởng thụ, từ bỏ những lựa chọn lẽ ra nên kiên trì nhưng lại khá "tốn não"](#).

Vì vậy, trong cuộc sống hiện đại, muốn bản thân trở nên xuất sắc hơn, chúng ta phải học cách dành nhiều trí óc và tâm sức hơn để suy nghĩ làm sao để có được mục tiêu đủ rõ ràng. Chúng ta phải chi tiết hóa, cụ thể hóa mục tiêu và quá trình, [thiết lập một con đường một chiều trong nhiều khả năng, để bản thân luôn ở trạng thái "không còn lựa chọn nào khác" ^{\[1\]}](#).

Tóm lại, cuộc sống là một cuộc đua loại bỏ sự mơ hồ, chúng ta không chỉ cạnh tranh về tốc độ trưởng thành, mà còn cạnh tranh về mô hình trưởng thành. Trên con đường này, những tập thể đi đầu đều có ý thức hoặc vô thức làm cùng một việc: Loại bỏ sự mơ hồ về nhận thức, cảm xúc và hành động.

Việc loại bỏ sự mơ hồ cần phải chủ động "phản bản năng", nên đây chắc chắn là một con đường khó đi hơn. Nhưng bạn cũng không cần phải sợ hãi, hãy lấy hết can đảm đối mặt là được.

Mục 2: Cảm tính: Sự trưởng thành đỉnh cao hóa ra là "dựa vào cảm tính"

Loài người tồn tại trên thế giới này, dựa vào tư duy trí óc để cạnh tranh, nhưng rất ít người biết rằng, trong cơ thể chúng ta còn có một hệ thống cao cấp hơn, nếu biết cách sử dụng, thì sẽ đạt được thành tựu phi thường.

Năm 1941, quân đội Đức Quốc xã đã tiến hành không kích dữ dội vào nước Anh, Thủ tướng Anh Winston Churchill thường đi xe đến các trận địa phòng không để thị sát vào ban đêm. Một buổi tối nọ, sau khi kiểm tra xong một trận địa, ông chuẩn bị rời đi. Khi phụ tá chuẩn bị mở cửa xe cho ông, Churchill lại đi vòng sang phía bên kia của xe, mở cửa xe bên kia và ngồi vào. Một lúc sau, một quả bom từ trên trời rơi xuống, phát nổ gần xe, suýt lật xe của Churchill; Nếu lên xe từ cánh cửa mà phụ tá mở, thì Churchill có thể đã mất mạng. Sau đó, vợ hỏi Churchill tại sao lại đổi sang bên kia ngồi, Churchill đáp: *"Khi tôi sắp lên xe, có một giọng nói bảo tôi 'Dừng lại'. Thượng đế dường như bảo tôi mở cửa xe bên kia để ngồi vào, vì vậy tôi đã làm theo"*.

Câu chuyện nói đến đây, chắc chắn sẽ có người nói: *"Chu Lĩnh, anh không phải là người luôn nói về khoa học, lý trí sao? Sao chuyện này anh cũng tin?"* Các bạn hãy bình tĩnh, tôi đã trích dẫn câu chuyện này, đương nhiên là tôi tin, sau đó chắc chắn sẽ đưa ra lời giải thích hợp lý. Nhưng trước khi giải thích, tôi muốn kể cho các bạn nghe một câu chuyện nổi tiếng hơn, nhân vật chính cũng là một vị lãnh đạo nổi tiếng - Tổng thống Mỹ Lincoln.

Một người bạn của Lincoln từng giới thiệu cho ông một vị Bộ trưởng, sau khi gặp mặt, Lincoln lại không bổ nhiệm ông ta. Người bạn đến hỏi lý do, Lincoln nói: *"Tôi không thích khuôn mặt của ông ta."* Người bạn nói: *"Sao anh có thể nhìn mặt mà bắt hình dong? Quá khắc nghiệt rồi, ông ta không thể chịu trách nhiệm về khuôn mặt bẩm sinh của mình được."* Lincoln trả lời: *"Không, một người sau 40 tuổi thì nên chịu trách nhiệm về khuôn mặt của mình."*

Sao nào? Hai nhân vật nổi tiếng đều cảm tính như vậy, chỉ dựa vào cảm giác là đã đưa ra quyết định quan trọng, bạn có chắc là không muốn tìm hiểu một chút về kiến thức liên quan đến cảm tính?

Trí tuệ của tiềm thức

Trong phần trước, tôi luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của lý trí, và xếp cảm tính mơ hồ vào phạm trù bản chất cần khắc phục, nhưng lần này, tôi muốn minh oan cho cảm tính.

Để dễ hiểu, tôi gọi lý trí là ý thức, gọi cảm tính là tiềm thức, trên thực tế, chúng chính là như vậy. Tuy nhiên, đối với tiềm thức, giới học thuật có nhiều ý kiến khác nhau, chẳng hạn như Freud cho rằng tiềm thức là "vùng nguy hiểm", bên trong ẩn chứa sự tà ác, nó sẽ khiến con người tuân theo ham muốn nguyên thủy để quay trở lại trạng thái man rợ; Nhưng nhà tâm lý học Jung cho rằng tiềm thức là trí tuệ, nó chứa đựng rất nhiều thứ mà lý trí không thể chạm đến, thậm chí còn chứa đựng trí tuệ tập thể của loài người.

Rốt cuộc ai đúng ai sai? Nghiên cứu khoa học hiện đại cho rằng cả hai đều đúng một nửa. Tiềm thức không có tư duy, chỉ quan tâm đến những điều trước mắt, thích sự ngay lập tức, chắc chắn, đơn giản, thoải mái, đây là **phần thuộc về thiên tính**, đồng thời, tốc độ xử lý thông tin của nó cực kỳ nhanh, ít nhất là 11.000.000 lần/giây, có thể cảm nhận rất nhạy bén nhiều thông tin khó phát hiện, đây là **phần thuộc về cảm tính**. Còn ý thức, tức là lý trí, tư duy của chúng ta, tốc độ xử lý thông tin chỉ là 40 lần/giây. Tiềm thức gấp 275.000 lần ý thức, năng lực của hai bên có sự khác biệt một trời một vực.

Điều này giống như hai người cùng đi từ Bắc Kinh đến Thiên Tân, một người thong thả đi bộ, còn người kia đi bằng tên lửa (máy bay và tàu cao tốc đều không thể hiện được khoảng cách này). Sự so sánh nhanh chậm này sẽ tạo ra "lệch lạc nhận thức" - nhiều thông tin đã được tiềm thức nhận biết từ lâu, nhưng ý thức vẫn chưa biết gì. Chẳng hạn như, khi bạn lần đầu tiên gặp một người nào đó mà cảm thấy hơi khó chịu, nhưng bạn nhanh chóng nở nụ cười lịch sự, điều này cho thấy tiềm thức đã nhận thấy một số thông tin không tốt, nhưng quá trình này diễn ra trong chớp mắt, tư duy căn bản không nhận ra, ngược lại còn đưa ra rất nhiều phân tích và lý do, để bản thân chấp nhận đối phương, kết quả thường là trái ngược với mong đợi. Vì vậy, Churchill không phải là mê tín, Lincoln cũng không phải là tùy hứng, mà là họ đã nắm bắt được tín hiệu yếu ớt mà tiềm thức phát ra, đây chính là cái gọi là **"dựa vào cảm tính" - nhận thấy thông tin mà tiềm thức phát ra**.

Giáo sư Hồng Lan, trong bài phát biểu TED năm 2015 của mình, "Khoa học não bộ hé lộ bí mật tư duy nam nữ", đã kể về một trải nghiệm như vậy.

Những năm 1970, giáo sư Hồng Lan đang học tập tại Đại học California, Mỹ, một trợ lý giáo sư trẻ tuổi đã bị cướp khi đang rút tiền tại ATM, vì quá căng thẳng, cô không nhớ được ngoại hình của tên cướp nên đã báo cảnh sát nhưng không có kết quả. Nhưng về sau, nữ trợ lý giáo sư bắt đầu ghét một nghiên cứu sinh của mình một cách khó hiểu. Nghiên cứu sinh đó khá béo, tóc dài đến vai, thích mặc quần jeans rách... Còn lý giải của cô ấy là nghiên cứu sinh đó thích ăn hamburger với hành tây, người có mùi hôi, v.v. Sau đó, cảnh sát bắt được một số tên cướp, yêu cầu cô ấy đến để nhận dạng. Cô ấy chỉ cần liếc mắt một cái là đã xác định được tội phạm - người đó béo tròn, tóc dài đến vai, mặc quần rách...

Giáo sư Hồng Lan cho biết, thực ra tiềm thức của nữ trợ lý giáo sư đã ghi nhớ ngoại hình của tên tội phạm, và phát ra thông tin - khiến cô bắt đầu ghét nghiên cứu sinh có ngoại hình giống tên tội phạm đó. Nhưng những thông tin này không đi vào ý thức, vì vậy, ý thức lý trí hoàn toàn không biết chuyện gì đang xảy ra, chỉ đành đưa ra một lời giải thích khác, thực chất là chẳng liên quan gì đến nhau.

Không ngờ phần cảm tính của tiềm thức chúng ta lại lợi hại như vậy? Có bao nhiêu người biết rằng trong cơ thể chúng ta lại ẩn giấu một hệ thống cao cấp như vậy? Nếu không biết cách tận dụng nó, thì quả thật là đáng tiếc! Đặc biệt là trong quá trình học tập và trưởng thành, nếu có sự hỗ trợ của nó, có lẽ sẽ có những thu hoạch ngoài sức tưởng tượng.

Học tập dựa vào cảm tính

Vậy trong quá trình học tập và trưởng thành, chúng ta nên sử dụng hệ thống cao cấp này như thế nào?

Thành Giáp, tác giả của cuốn sách "[Học tập cho tốt](#)", đã làm gương cho chúng ta. Trong hai bài viết "Phương pháp 'không đọc sách' đơn giản nhất trong lịch sử" và "Chìa khóa vô hình: Năng lực quan trọng hơn kiến thức", anh đều đề cập đến một phương pháp học tập rất thú vị - học tập dựa vào cảm tính [\[2\]](#).

Chẳng hạn như, trong bài viết đầu tiên, anh đã tự sáng tạo ra "phương pháp không đọc sách ngắt mạch". "Phương pháp không đọc sách ngắt mạch" có nghĩa là, khi đọc sách, một khi nhìn thấy nội dung bổ ích, hãy kích hoạt điểm ngắt mạch, lập tức ngừng đọc sách. Ngừng đọc sách rồi làm gì? Hãy tự hỏi bản thân xung quanh điểm kích hoạt này.

- Tại sao điểm này lại khiến tôi cảm thấy bổ ích?
- Tôi có thể áp dụng điểm bổ ích này vào 3 việc khác nhau không?
- Điểm bổ ích này có kiến thức nào tương tự không?

Trong bài viết khác, anh lại đưa ra ý kiến: Cho dù là trong cuộc sống hay trong học tập, phàm là bị một việc gì đó tác động, "xúc động", hãy cố gắng tự nhắc nhở bản thân truy hỏi nguyên nhân.

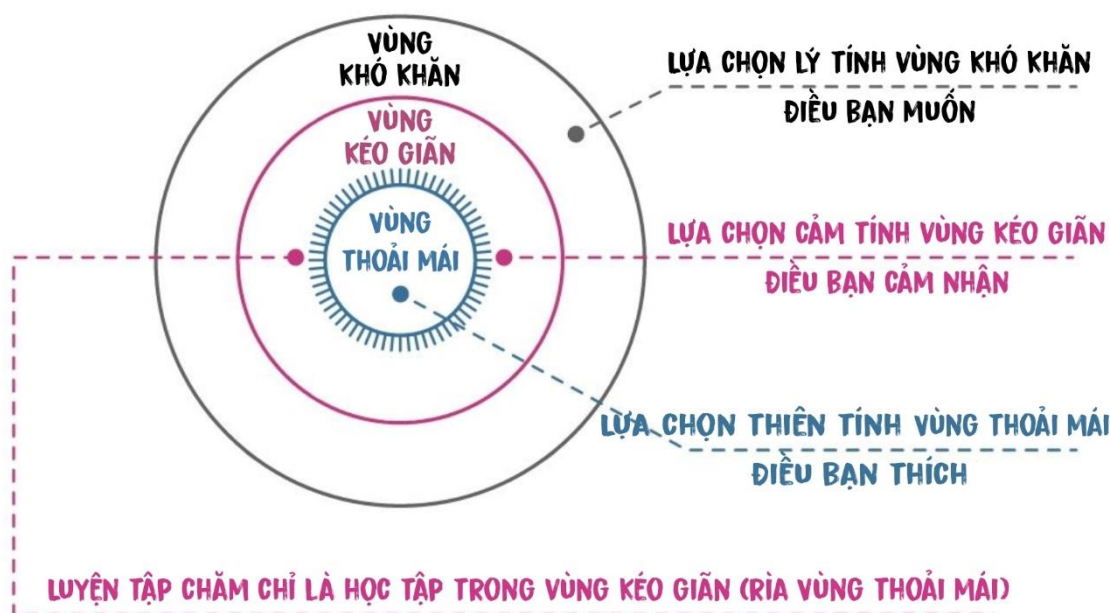
- Tại sao phân cảnh này trong phim lại khiến tôi xúc động? Đã xảy ra chuyện gì?
- Tại sao tôi lại thích sản phẩm này đến vậy? Điều gì khiến nó khác biệt?
- Tại sao tôi lại vô thức chìm đắm trong cốt truyện này?

Đây chính là phương pháp học tập của bậc thầy: [Trước tiên dùng năng lực cảm tính để giúp bản thân lựa chọn, sau đó dùng năng lực lý tính để giúp bản thân suy nghĩ](#). Sự xúc động trong bài viết đến từ cảm tính, còn việc đặt câu hỏi thì đến từ lý tính, cảm tính đứng trước, lý tính đứng sau, nguyên tắc đằng sau điều này là thông qua việc nắm bắt tín hiệu mà tiềm thức phát ra để tiến hành cảm nhận.

Trùng hợp thay, chuyên gia học tập Lý Hiểu Bằng, trong cuốn sách "[Ba cỗ xe ngựa của bậc thầy học tập](#)", cũng đã đề cập đến phương pháp tương tự. Khi cháu gái của ông - Triệu Lộ, đang học trung học cơ sở, đến hỏi ông bí quyết học tập, ông chỉ nói 3 chữ: Dựa vào cảm tính.

Câu trả lời này khiến Triệu Lộ không dám tin. Về điều này, ông giải thích: *"Bất kể trình độ hiện tại của cháu thế nào, cháu này đều hiệu quả - chính là dựa vào cảm tính! Những bài tập mà chỉ cần liếc mắt là có thể nhìn ra đáp án, thì không cần quan tâm; Những bài tập mà chỉ cần liếc mắt là thấy đau đầu, không biết đang nói gì, thì cũng không cần quan tâm; Chỉ có những bài tập mà đại khái có thể nhìn ra được một chút ý tưởng, nhưng lại cần động não một chút, nhất định phải làm nhiều. Đây chính là vùng kéo giãn, là nơi cháu có thể tiến bộ nhanh nhất".*

Bạn đã nhìn ra manh mối chưa? Lý do "dựa vào cảm tính" được gọi là phương pháp đỉnh cao, là vì nó có thể giúp chúng ta cảm nhận được điều gì thực sự phù hợp và cần thiết với bản thân, để bản thân ở trong "vùng kéo giãn" của việc học. Nếu chỉ sử dụng lý tính, chúng ta thường sẽ noi theo học sinh giỏi, hướng tầm nhìn đến những bài tập khó nhất, nghĩ cách đuổi kịp họ; Nếu thuận theo thiên tính, chúng ta sẽ loanh quanh trong những bài tập đơn giản (xem Hình 2-1).



Hình 2-1: Xu hướng lựa chọn của lý tính, cảm tính, thiên tính

Đọc sách cũng vậy, nếu chỉ sử dụng lý tính, chúng ta thường sẽ dành nhiều thời gian để sắp xếp lại khuôn khổ, mạch suy nghĩ của tác giả sau khi đọc xong cả cuốn sách, để chứng tỏ rằng mình đã hiểu, hiểu rõ cuốn sách này; Nếu thuận theo thiên tính, chúng ta có thể sẽ bỏ sách xuống để chơi điện thoại. Xét đến điều này, có lẽ phương pháp đọc sách tốt hơn là sau khi bạn đọc xong cả cuốn sách, hãy đợi vài ngày rồi tự hỏi bản thân: Bây giờ điểm xúc động sâu sắc nhất trong tâm trí bạn là gì? Nắm chắc điểm xúc động này, hãy liên kết, hãy thực hành, bạn sẽ thu hoạch được nhiều nhất, còn những nội dung khác có thể tạm gác sang một bên. Đây cũng là phương pháp đọc sách của tôi - **chỉ lấy một điểm xúc động nhất trong cả cuốn sách, sau đó cố gắng thực hành, thay đổi**. Đọc sách như vậy không chỉ thu hoạch được nhiều hơn, mà còn không bị lo lắng.

Cảm tính của tiềm thức luôn có thể giúp chúng ta phát hiện ra điều gì thực sự phù hợp với bản thân, từ đó dẫn dắt chúng ta tập trung tinh thần, nhanh chóng nâng cao bản thân, bởi vì học tập trong vùng kéo giãn có độ khó thấp nhất, nhu cầu phù hợp nhất, hiệu quả cũng nhanh nhất, rất dễ tạo ra trạng thái dòng chảy. Có thể thấy, mặc dù học tập không phải là một việc nhẹ nhàng, nhưng trong phạm vi thích hợp, chúng ta vẫn có thể cảm nhận được sự nhẹ nhàng và thú vị, nếu bạn luôn cảm thấy đau khổ và nhàm chán, thì khả năng cao là cảm giác không đúng - hoặc là đang vật lộn trong vùng khó khăn, hoặc là đang loay hoay trong vùng thoải mái.

Dựa vào cảm tính để tìm kiếm mục tiêu cuộc đời

Học tập chỉ là phần nổi của tảng băng chìm, sức mạnh của cảm tính phù hợp với mọi khía cạnh của cuộc sống, đặc biệt là khi đối mặt với những vấn đề lớn trong cuộc đời, chẳng hạn như lựa chọn bạn đời, xác định nghề nghiệp, tìm kiếm mục tiêu cuộc đời, v.v.

Đối với sự trưởng thành, nỗi khổ tâm lớn nhất của nhiều độc giả là không tìm được mục tiêu cuộc đời của mình.

Một người nếu không có mục tiêu cuộc sống, dù mỗi ngày có thức ăn, có nước uống, có sách đọc, có việc làm, cũng sẽ giống như một người lạc lối, trong lòng không có niềm vui, cuộc sống không có đam mê, thậm chí còn chán ghét bản thân, bởi vì **mục tiêu là nơi chứa đựng niềm đam mê và tinh thần của chúng ta.**

Rất nhiều người, vì để tìm được mục tiêu cuộc đời của mình, đã phải vắt óc suy nghĩ việc gì đáng làm, cuối cùng, câu trả lời thường là "trở nên rất giàu có" hoặc là "được người khác ngưỡng mộ". Mục tiêu như vậy không thể nói là sai, nhưng thường không thể kéo dài, cũng không thể mang đến cho con người động lực thực sự, bởi vì đây là kết quả sau khi tư duy lý trí cân nhắc thiệt hơn và tính toán được mất, động lực của nó thường đến từ "sự đòi hỏi của bản thân và sự đánh giá của người khác", lâu dần rất dễ khiến con người lạc lối, khiến động lực cạn kiệt.

Những người thức tỉnh thực sự thường sẽ cố ý hoặc vô ý **dùng khả năng cảm nhận để thay thế sức mạnh tư duy**, chẳng hạn như Nhất Gia, tác giả của cuốn sách "Cầm nang vận hành cuộc sống tươi đẹp", đã đưa ra 6 lời khuyên để tìm kiếm sứ mệnh cuộc đời.

- Thế giới này có rất nhiều việc có thể làm, bạn muốn giúp đỡ những người nào nhất?
- Việc gì khiến bạn quên ăn quên ngủ?
- Bạn cảm thấy xúc động nhất khi làm việc gì?
- Khoảnh khắc khiến bạn cảm động nhất của bạn là gì?
- Nếu không có bất kỳ áp lực kinh tế nào, bạn sẽ dành cả đời còn lại như thế nào?
- Khi rảnh rỗi, bạn chú ý đến thông tin về lĩnh vực nào nhiều nhất?

Chúng ta cần phải cảm nhận bằng trái tim điều gì khiến bản thân xúc động nhất, chứ không phải dùng não để suy nghĩ điều gì có lợi nhất. Phân tích và tính toán lý trí không thể giải quyết được nhu cầu thực sự của trái tim, chỉ có nhận thức và thấu hiểu cảm tính mới có thể khiến câu trả lời nổi lên. Hơn nữa, câu trả lời đúng thường là vị tha, bởi vì ý nghĩa và hạnh phúc thực sự, lâu dài trong cuộc sống chỉ có thể thu được từ phản hồi của người khác.

Tác giả sách "[Kiên trì](#)" - Caroline Adams Miller đã đưa ra 3 câu hỏi tương tự.

- Hãy tưởng tượng bạn sắp lìa đời, nhìn lại cả đời, bạn sẽ hối hận vì điều gì?
- Hãy nghĩ xem nhân vật mà bạn yêu thích nhất là ai?
- Khi còn trẻ, bạn đã dành thời gian rảnh rỗi như thế nào?

Trả lời 3 câu hỏi này cũng cần chúng ta [sử dụng khả năng cảm nhận chứ không phải sức mạnh tư duy](#), bởi vì đối mặt trực tiếp với cái chết có thể đơn giản hóa mọi sự vật, khiến bản thân tập trung trở lại vào những việc thực sự quan trọng; Đối với nhân vật bạn thích, cho dù là hư cấu hay là có thật, chỉ cần khiến bạn say mê, bạn có thể phản chiếu con người lý tưởng trong lòng mình từ những nhân vật này; Còn khi còn trẻ, không có gánh nặng gia đình, công việc, sự theo đuổi lúc đó sẽ tuân theo trái tim hơn, sẽ không bị ngoại cảnh quấy nhiễu.

Có lẽ trong lòng mỗi người chúng ta, hạt giống mục tiêu cuộc đời đã được gieo từ lâu, chỉ là sau khi trưởng thành, bị áp lực cuộc sống ép buộc, tư duy lý trí bắt đầu cân nhắc được mất, không muốn thừa nhận hoặc cố tình phớt lờ ước mơ ban đầu của bản thân, còn sức mạnh cảm tính lại luôn giúp chúng ta bảo vệ và trân trọng những lý tưởng đó. Nếu bây giờ bạn vẫn chưa có mục tiêu cuộc đời, hãy thử sử dụng những phương pháp trên, có lẽ sẽ có những bất ngờ thú vị.

Tóm lại, chúng ta có thể phát hiện ra rằng, mặc dù tư duy lý trí rất cao cấp, nhưng có lẽ nó không có lợi thế trong việc phán đoán và lựa chọn, hiệu suất kém cỏi của nó thực sự không thể so sánh với cảm tính nhạy bén, nhanh chóng. Vì vậy, trước tiên dùng cảm tính để lựa chọn, sau đó dùng lý trí để suy nghĩ, có lẽ là một chiến lược tốt hơn, đặc biệt là khi đưa ra những lựa chọn quan trọng. Quả thực như lời khuyên của giáo sư Hồng Lan: *Việc nhỏ nghe theo não, việc lớn nghe theo tim. Câu nói này không phải là không có lý.*

Làm thế nào để nắm bắt cảm tính

Mặc dù năng lực cảm tính rất lợi hại, nhưng nó lại trông như thể hư vô mờ mịt, chúng ta nên nắm bắt nó như thế nào? Hãy tham khảo những cách làm sau.

(1) **Phương pháp "xúc động"**. Chú ý đến những điểm khiến bản thân xúc động nhất: Những người và việc khiến bạn sáng mắt ra, những suy nghĩ lóe sáng trong đầu, những đau khổ gặp phải, v.v. Học cách nắm bắt chúng, và phân tích, khai thác sâu, thường sẽ có những thu hoạch phong phú.

(2) **Phương pháp "luôn"**. Những suy nghĩ lặp đi lặp lại nào đó luôn vô thức xuất hiện trong đầu, hoặc những việc luôn canh cánh trong lòng, những điều này thường là những việc mà chúng ta không thể buông bỏ, là nguồn gốc của sự dao động cảm xúc. Khi chúng ta cố ý xem xét và loại bỏ nó, bản thân sẽ trở nên bình yên hơn.

(3) **Phản ứng vô thức đầu tiên**. Chú ý đến phản ứng tức thời hoặc suy nghĩ đầu tiên xuất hiện trong lòng bạn khi lần đầu tiên bạn gặp một người nào đó, lần đầu tiên bạn bước vào một căn phòng nào đó, lần đầu tiên bạn làm một việc gì đó. Bác sĩ tâm lý khi tìm hiểu bệnh nhân cũng thường nói: Đừng suy nghĩ, hãy nói cho tôi biết suy nghĩ đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn. Bởi vì suy nghĩ đầu tiên thường là thông tin chân thực đến từ tiềm thức. Tuy nhiên, quá trình nảy sinh suy nghĩ đầu tiên rất ngắn, nếu không luyện tập có chủ đích, bạn có thể sẽ không

cảm nhận được, bởi vì tư duy lý trí sẽ nhanh chóng thay thế tiềm thức để phát huy tác dụng.

(4) **Giấc mơ.** Giấc mơ là một cách để tiềm thức truyền tải thông tin, nó có thể là sự thể hiện suy nghĩ chân thực trong lòng, cũng có thể là sự khơi dậy cảm hứng. Nhà hóa học người Đức [Kekulé](#), trong trạng thái cực kỳ mệt mỏi, đã mơ thấy một con rắn cắn vào đuôi của mình, con rắn này đã trở thành manh mối để ông phát hiện ra cấu trúc phân tử của [benzen](#). Tiềm thức thông minh đã tìm ra câu trả lời từ lâu, sau đó, thông qua giấc mơ để gợi ý cho ông, may mắn thay, Kekulé đã nắm bắt được.

(5) **Cơ thể.** Nhất Gia, tác giả của cuốn sách "[Cảm nang vận hành cuộc sống tươi đẹp](#)", từng thích tập thể dục cường độ cao, bởi vì lý trí mách bảo cô rằng "không có đau khổ, thì sẽ không có thu hoạch". Tuy nhiên, cứ sau 4 tháng, cô lại bị ốm nặng một cách khó hiểu, cho đến khi một bác sĩ Đông y nói với cô rằng: "*Đây là cơ thể của cô đang đình công, nói với cô rằng nó không thích cách tập thể dục của cô, cô phải học cách lắng nghe phản hồi của cơ thể nhiều hơn*". Cô chợt hiểu ra, kể từ đó, cô đã lựa chọn những môn thể thao nhẹ nhàng hơn, không còn bị ốm một cách khó hiểu nữa. Cơ thể không biết nói, nhưng lại là thứ trung thực nhất. Cho dù là sự khó chịu về sinh lý hay tâm lý, đều sẽ được phản ánh một cách trung thực thông qua cơ thể, hãy nhớ chú ý đến những phản hồi này.

(6) **Trực giác.** Bật đèn xanh cho một số thông tin không rõ nguồn gốc, không thể giải thích, giống như [Churchill](#).

Ghi chú của biên tập viên

[\[1\]](#) Nội dung đoạn này được trích dẫn từ tài khoản công khai "Thành Giáp", có lược bỏ.

[\[2\]](#) Nội dung đoạn này được trích dẫn từ tài khoản công khai "Thành Giáp", có lược bỏ.

Chương 3: Siêu nhận thức - Khả năng tối thượng của loài người

Mục 1: Siêu nhận thức: Trưởng thành chậm, là vì bạn không biết "bay"

Ngày 24/10/1946, tại bãi thử tên lửa [White Sands](#), bang New Mexico, Mỹ, một nhóm các nhà khoa học đã phóng tên lửa V2 chạy bằng nhiên liệu lỏng tiên tiến nhất thế giới lúc bấy giờ, để nghiên cứu tia cực tím của Mặt Trời, tên lửa này còn mang theo một máy ảnh 35 mm. Khi tên lửa bay đến độ cao khoảng 104 km, máy ảnh được kích hoạt và chụp một bức ảnh, bức ảnh đen trắng mờ ảo đầy hạt đó đã mở ra kỷ nguyên mới, con người nhìn nhận lại bản thân từ ngoài không gian.

Trong vài năm sau đó, loài người đã nhiều lần thử nghiệm, cuối cùng, vào ngày 7/8/1959, vệ tinh Explorer 6 của Mỹ đã chụp được bức ảnh toàn cảnh Trái Đất đầu tiên, kể từ đó, loài người đã có "con mắt của Chúa", nhìn xuống hành tinh xanh kỳ diệu này từ một góc nhìn chưa từng có. Với sự hỗ trợ của vệ tinh nhân tạo, việc quan sát Trái Đất của loài người trở nên dễ dàng, xã hội cũng tiến bộ từng ngày - các công nghệ như viễn thông, khí tượng, định vị, trắc địa... phát triển với tốc độ chóng mặt, Trái Đất rộng lớn đã trở thành một "ngôi làng toàn cầu". Ngày nay, con người đã có thể sử dụng công nghệ Trái Đất kỹ thuật số một cách thuận tiện.

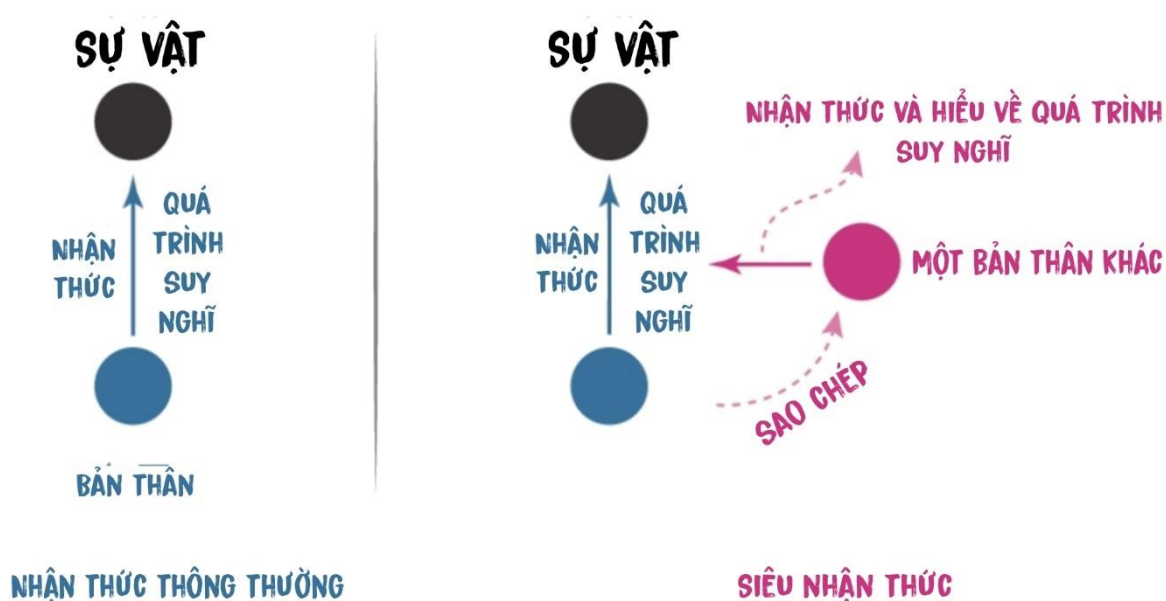
Tôi còn nhớ, lần đầu tiên nhìn thấy quê hương của mình trên "[Google Earth](#)", trong lòng tôi dâng lên cảm xúc sâu sắc: Hóa ra đây chính là cảm giác bay, giống như mình có cánh, có thể bay lượn tự do ở mọi góc ngách trên thế giới! Nhưng bạn có biết, từ 150.000 năm trước, loài người đã sở hữu năng lực này, tất nhiên, không phải là nói cơ thể con người thực sự bay lên không trung, mà là ý thức tách khỏi bản thể, "bay" lên cao hơn để nhìn nhận lại bản thân.

Nếu bạn quan sát kỹ những người xuất sắc trên thế giới này, bạn sẽ thấy hầu như họ đều đang "bay" về phía trước; Chúng ta không thể theo kịp bước chân của họ, có thể chính là do bản thân không biết "bay". Đại đa số mọi người không nhận thức được rằng trên người mình còn có một đôi cánh, càng không nghĩ đến việc chủ động vỗ cánh, để bản thân bay lên. Bây giờ, hãy để tôi đánh

thức bạn một lần nữa, giúp bạn dang rộng đôi cánh từ trong hỗn độn, học cách sử dụng năng lực tối thượng của con người - [siêu nhận thức](#).

Nguồn gốc của "vạn vật chi linh"

"Siêu ([nguyên](#))" trong Hán Việt có nghĩa là "đầu ([đứng đầu](#)), thủ ([thủ lĩnh](#)), thủy ([nguyên thủy](#)), đại ([to lớn](#))", tức là cấp cao nhất, chẳng hạn như người đứng đầu một quốc gia được gọi là nguyên thủ quốc gia. Siêu nhận thức, chính là nhận thức cấp cao nhất, [nó có thể nhận thức và hiểu "quá trình tư duy" của bản thân](#) (xem Hình 3-1).



[Hình 3-1: Sự khác biệt giữa nhận thức thông thường và siêu nhận thức]

Nghe có vẻ hơi khó hiểu, trên thực tế, khả năng siêu nhận thức chính là khả năng tự vấn mà chúng ta đã quen thuộc, không lạ lẫm. Khả năng này không chỉ là độc quyền của loài người, mà còn là nguồn gốc khiến chúng ta trở thành vạn vật chi linh^[1]. Các loài động vật khác không có khả năng này, ngay cả tinh tinh, loài gần gũi nhất với gen người cũng chỉ có thể phân biệt được tinh tinh trong gương là chính mình, chúng vẫn không thể thoát ly khỏi bản thân và tình huống hiện tại để tưởng tượng ra "một bản thân khác" - bởi vì chúng không có đôi "cánh" siêu nhận thức, trời sinh không biết bay!

Còn con người thì khác. Não bộ con người đã tiến hóa ra vỏ não mới, điều này khiến chúng ta sở hữu khả năng cảm nhận và suy nghĩ cực kỳ mạnh mẽ, từ đó có thể dựa vào lý trí để sống, còn các loài động vật khác thì chỉ có thể dựa vào bản năng và cảm xúc để tồn tại. Điều kỳ diệu hơn là, con người còn có thể quan sát hoạt động tư duy của bản thân, tìm ra những chỗ không hợp lý trong đó, sau đó cải thiện và tối ưu hóa, liên tục đưa ra những lựa chọn tốt hơn. Tư duy của con người giống như một cái búa, nó không chỉ có thể đóng đinh, mà còn có thể nhân bản ra một cái búa khác để tự đánh bản thân. Miễn là phương pháp đúng đắn, thường xuyên sửa đổi, thì cái búa này sẽ tiến hóa thành công cụ cấp cao hơn.

Có lẽ bởi vì con người sinh ra đã sở hữu khả năng này, nên mọi người đều không coi trọng nó, nhưng khi nhìn lại dòng chảy lịch sử dài đằng đẵng thì có thể biết được, đây là kỹ năng mà các loài khác muốn có nhưng không có được, chúng ta không có lý do gì không trân trọng nó.

Sự khác biệt về khả năng siêu nhận thức

Vậy tại sao ai cũng có khả năng tự vấn, nhưng sự khác biệt giữa người với người lại lớn đến vậy? Nguyên nhân thực ra rất đơn giản, khả năng siêu nhận thức cũng có cấp bậc, trong thế giới mà ai cũng có khả năng siêu nhận thức, chỉ có những người sở hữu siêu nhận thức cấp cao hơn mới có thể chiến thắng. Theo phân loại ý thức về mục đích^[2] của tâm lý học, siêu nhận thức có thể được chia thành ít nhất sáu cấp độ, cuối cùng, chúng có thể được chia thành hai loại: **Siêu nhận thức thụ động và siêu nhận thức chủ động.**

Người bình thường thường chỉ có thể buộc phải kích hoạt khả năng này khi gặp vấn đề, ví dụ như khi bị khiển trách, phê bình, mới phải đi tự vấn để sửa chữa; còn khi ở trong cảnh thuận lợi, thì vẫn sẽ sống theo bản tính, nên chơi điện thoại thì chơi điện thoại, nên ngủ nướng thì ngủ nướng, không hề nhận thức được tốt xấu của hành vi bản thân. Những người sử dụng siêu nhận thức một cách thụ động, dường như chỉ vỗ cánh vài cái khi bắt đầu đuối. Còn có những người, dù không bị đe dọa, cũng sẽ thử luyện tập vỗ cánh, để bản thân không ngừng tiến hóa, thoát khỏi nguy hiểm triệt để.

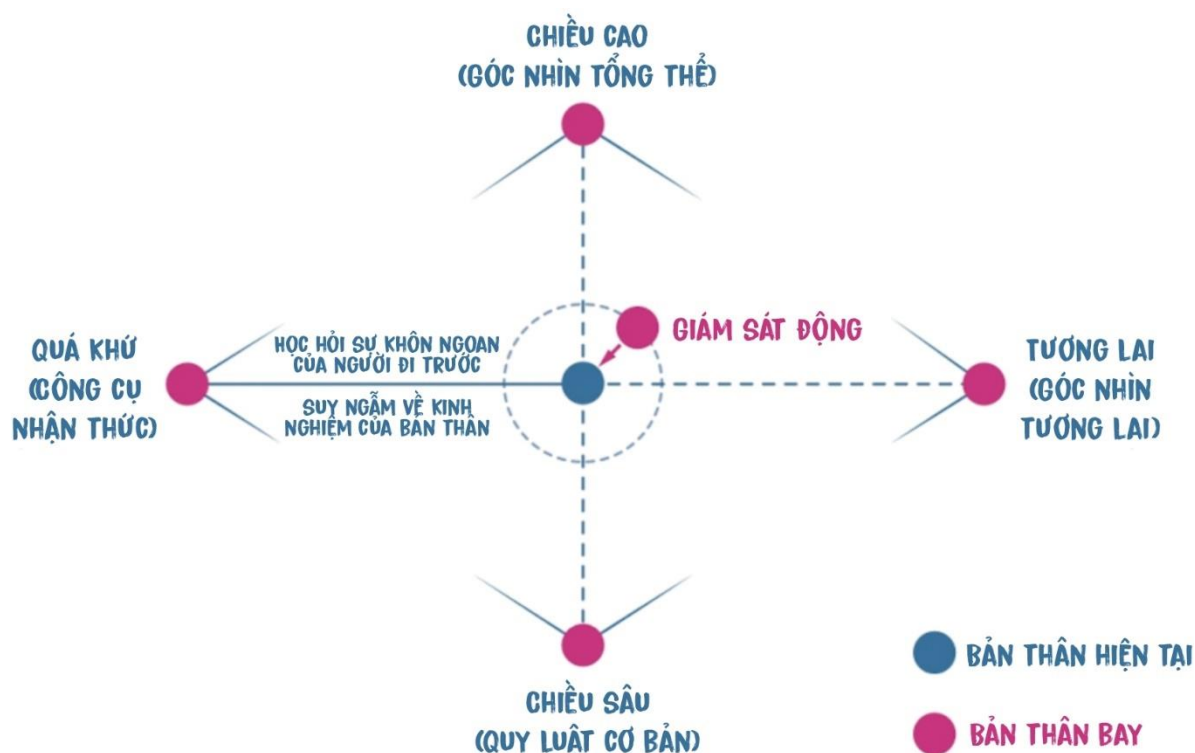
Từ thụ động sang chủ động, đây là một bước ngoặt. Khi một người có thể chủ động mở góc nhìn thứ ba, bắt đầu liên tục nhìn nhận lại tư duy và hành vi của bản thân, thì có nghĩa là người đó đã thực sự bắt đầu thức tỉnh, người đó có khả năng trưởng thành nhanh chóng.

Siêu nhận thức thay đổi vận mệnh của chúng ta như thế nào

Tự vấn, là điểm khởi đầu của siêu nhận thức. Khi bạn bắt đầu tự vấn suy nghĩ của mình, điều kỳ diệu đã xảy ra: **Bạn có thể nhận thức được mình đang nghĩ gì, từ đó nhận thức được những suy nghĩ đó có sáng suốt hay không, sau đó sửa chữa những suy nghĩ không sáng suốt, cuối cùng đưa ra lựa chọn tốt hơn.** Những người thiếu ý thức quan sát bản thân, chỉ có thể vô thức hành động theo cảm giác và sở thích, dù là về mặt sinh lý hay tinh thần, đều sẽ vô thức theo đuổi sự thoải mái và đơn giản trước mắt, không nhận thức được những điểm không hợp lý trong tư duy và hành vi hiện tại của mình, cho đến khi vấp phải. Mà cuộc đời được tạo nên từ vô số lựa chọn, sự cộng dồn của những lựa chọn khác nhau đã tạo nên những cuộc đời khác nhau. Nếu bạn cảm thấy cuộc đời mình không như ý, thì phần lớn vấn đề đều nằm ở đây.

May mắn thay, một khi siêu nhận thức được kích hoạt, sự thay đổi sẽ ngay lập tức xảy ra. Để trải nghiệm sự thay đổi này, bạn hãy tưởng tượng bên cạnh mình có một "người bạn tâm linh", anh ta sẽ luôn đồng hành, chỉ dẫn cho bạn, vì vậy, khi bạn mất tập trung, anh ta sẽ nhắc nhở bạn tập trung vào việc cần làm, làm những việc quan trọng hơn; khi bạn hoang mang, anh ta sẽ đứng ở nơi cao, giúp bạn nhìn rõ tình hình và bối cảnh; khi bạn tức giận, anh ta sẽ giúp bạn điều chỉnh cảm xúc, tìm ra lựa chọn tốt hơn so với việc tức giận; khi bạn không có cách giải quyết, anh ta sẽ đi sâu vào quy luật cơ bản, nhắc nhở bạn nên nắm bắt cái gì; khi bạn lười biếng, anh ta sẽ đứng ở điểm cuối của cuộc đời, cảnh tỉnh bạn hiện tại nên làm gì...

Như Hình 3-2, đây mới chính là siêu nhận thức cấp cao - Luôn giúp bạn nhìn bản thân hiện tại từ trên cao, từ sâu, từ xa, khiến bản thân luôn tỉnh táo, không lạc lối, duy trì động lực, không lười biếng, duy trì sự bình yên, không vội vàng. Có khả năng này gia trì, bạn sẽ kém sao?



[Hình 3-2: Chiều kích của siêu nhận thức]

Làm cách nào để có được khả năng siêu nhận thức?

Một khi bạn biết được khái niệm siêu nhận thức, siêu nhận thức chủ động đã được kích hoạt một cách không thể đảo ngược, nhưng điều này vẫn chưa đủ, phạm vi của siêu nhận thức còn rộng lớn hơn thế, muốn có được khả năng này, bạn còn cần có những phương pháp hệ thống hơn.

Thứ nhất, có thể thấy từ Hình 3-2, công cụ để nâng cao khả năng siêu nhận thức cần phải lấy từ "quá khứ", bao gồm học hỏi trí tuệ của người xưa và tự vấn về những trải nghiệm của bản thân.

Trí tuệ của người xưa có rất nhiều, đa số có thể lấy từ sách, ví dụ như khi chúng ta đọc xong "Luyện tập có chủ đích", thì khi đối mặt với những khó khăn trong việc học tập, sẽ không còn trốn tránh và sợ hãi nữa, mà sẽ sử dụng lý thuyết "rìa vùng thoải mái" để bản thân tích cực đối mặt với thử thách; ví dụ như khi chúng ta đọc xong "Vượt qua cảm xúc", thì khi đối mặt với những người mình ghét, sẽ không còn thể hiện sự tấn công và khinh thường nữa, mà sẽ cố gắng học hỏi những điều thực sự hữu ích từ họ. Đây chính là lý do tại sao chúng ta cần học tập suốt đời, bởi vì học hỏi trí tuệ của người xưa có thể cho phép chúng ta có được góc nhìn toàn cục rộng hơn (chiều cao), nắm vững những quy

luật cơ bản sâu sắc hơn (chiều sâu), giúp chúng ta thoát khỏi sự thiếu hiểu biết, đưa ra những lựa chọn chính xác hơn.

Đặc biệt cần chú ý đến khoa học não bộ và khoa học nhận thức, loại kiến thức này chính là sự miêu tả trực tiếp về mô hình hành vi của chúng ta, việc học hỏi chúng tương đương với việc quan sát trực tiếp bản thân. Ví dụ như khi chúng ta biết được cấu tạo não bộ của mình, thì có thể nhận thức được rằng trong cơ thể mình thực ra có một "cái tôi nguyên thủy" và một "cái tôi hiện đại", mọi biểu hiện hành vi của chúng ta thực ra đều là kết quả của sự đấu tranh giữa chúng, như vậy, chúng ta sẽ biết cách hướng dẫn "cái tôi hiện đại" giành chiến thắng, từ đó khiến bản thân trở nên mạnh mẽ hơn.

Thứ hai, những trải nghiệm của bản thân là một loại tài sản độc đáo. Cuộc sống của chúng ta mỗi ngày đều trôi đi như dòng nước, nếu không dừng lại thì rất khó để gặt hái được trí tuệ trong cuộc sống, còn việc tự vấn và nhìn lại cho phép chúng ta có cơ hội suy nghĩ xem mình có thể thu hoạch được những kinh nghiệm nào, có thể rút kinh nghiệm nào, như vậy có thể tránh đưa ra những lựa chọn thiếu sáng suốt như trước đó khi đối mặt với những vấn đề tương tự lần sau. Tăng Tử^[3] từng nói: "[Ngô nhật tam tỉnh ngô thân](#) (mỗi ngày tự kiểm điểm ba lần)." Người xưa đã sớm đưa phương pháp tự vấn và nhìn lại vào thực tiễn từ lâu.

Thứ ba, nếu nói học hỏi và tự vấn là tĩnh, thì bản thân động, đang ở trong hiện tại nên làm cách nào để chủ động vận dụng siêu nhận thức? Rất đơn giản, hãy kích hoạt "người bạn tâm linh" của bạn! Hãy để anh ta luôn giám sát bạn, giống như phần mềm diệt virus trong hệ thống máy tính, giám sát mọi thao tác của bạn, một khi phát hiện ra file khả nghi thì lập tức báo động.

Hãy thử nhớ lại những cảnh tượng như vậy. Bạn cần tra cứu một tài liệu, mở điện thoại lên, nhìn thấy Facebook có một chấm đỏ nhỏ, không tự chủ được mà click vào, phát hiện ra có người đăng một đoạn video hài hước trong vòng bạn bè, không nhận được mà click vào xem, lại phát hiện ra nhạc nền của video này là bài hát mình đã tìm kiếm rất lâu, nên mở phần mềm nghe nhạc để tìm kiếm bài hát này... Không biết lúc nào, nửa tiếng đã trôi qua, việc tra cứu tài liệu ban đầu đã quên sạch.

Chúng ta luôn như vậy, ban đầu chỉ muốn tìm một sợi dây, cuối cùng lại kéo ra cả một con voi. Đôi khi bạn sẽ đắm chìm trong Tiktok, Facebook, game mà không thể dứt ra được; đôi khi bạn sẽ vừa làm việc này, vừa làm việc kia, bận rộn một mớ hỗn độn, nhưng lại không biết mình đang bận rộn cái gì; còn có lúc, bạn

sẽ bị mắc kẹt trong một loại cảm xúc nào đó, vô cơ tiêu hao bản thân... Tất cả những điều này đều là biểu hiện của việc khả năng siêu nhận thức không đủ - Theo bản tính của mình làm những việc thích và thoải mái, năng lượng tỏa ra, thiếu nhận thức, bất kỳ sự can thiệp bất ngờ nào cũng có thể phân tán sự chú ý.

Nếu có một "người bạn tâm linh" luôn giám sát bạn, thì bạn có thể kiểm tra hành vi của mình, thoát khỏi quá trình, nói với bản thân: "Việc này có thể làm hoặc không làm, vẫn nên nhìn một chút, đợi làm xong việc quan trọng rồi hãy làm; Dừng lại, suy nghĩ kỹ xem việc gì là quan trọng nhất, đừng mù quáng làm những việc dễ dàng nhưng không quan trọng; Sau vài năm nữa nhìn lại, phiền não hiện tại chẳng đáng là gì, thay vì tiêu hao bản thân, chi bằng gác cảm xúc sang một bên, làm việc gì đó hữu ích..."

Sự cảnh tỉnh và thay đổi này chắc chắn không thoải mái bằng việc giữ nguyên trạng, nhưng có thể khiến bạn tập trung vào mục tiêu ban đầu, đi vào trọng tâm, đi vào sự trưởng thành.

Khả năng siêu nhận thức luôn có thể giúp bạn đứng trên cao để bao quát toàn cục, sẽ không để bạn lao đầu vào những chi tiết của cuộc sống, lạc lối trong đó. Nếu bạn đủ tinh ý, bạn còn có thể phát hiện ra rằng góc nhìn tương lai luôn là la bàn chỉ đường cho hành động hiện tại, nó có thể dẫn đường cho bạn trong cuộc sống mênh mông, khiến bạn chủ động lựa chọn làm những việc quan trọng hơn chứ không phải thú vị hơn.

Thứ tư, có rất nhiều phương pháp để nâng cao khả năng siêu nhận thức, nhưng phương pháp bất ngờ nhất chính là phương pháp sau đây - Thiền định. Đúng vậy, thiền định chính là việc chỉ cần ngồi yên ở một nơi nào đó, sau đó thư giãn cơ thể, tập trung toàn bộ sự chú ý vào hơi thở và cảm nhận.

Sự tập trung cực độ mà thiền định mang lại có thể giúp não bộ tập thể dục. Thông qua việc luyện tập liên tục, não bộ có thể nâng cao trực tiếp khả năng siêu nhận thức của con người về mặt vật lý, nếu trong quá trình luyện tập nhận thức được bản thân mất tập trung, thì chúng ta chỉ cần dịu dàng kéo sự chú ý về lại. Bây giờ hãy liên hệ với "người bạn tâm linh" đã đề cập ở phần trước, không khó để phát hiện ra những hoạt động này về bản chất đều đang làm cùng một việc: Giám sát sự chú ý của bản thân, sau đó tập trung nó vào những nơi mà bản thân cần chú ý.

Phản hồi là cơ chế tiến hóa của thế giới này. Có phản hồi, và hình thành vòng lặp, thì có thể khiến bất kỳ hệ thống nào bắt đầu tự tiến hóa, dù là thiết kế máy móc hay hệ thống phần mềm đều là như vậy. Còn siêu nhận thức chính là vòng lặp phản hồi của khả năng nhận thức của con người, có nó, chúng ta mới có thể bước vào con đường tiến hóa nhanh chóng.

Mặc dù khả năng siêu nhận thức rất hữu ích, rất kỳ diệu, nhưng tôi vẫn muốn đưa ra một lời khuyên cho mọi người: Muốn sở hữu và nắm vững khả năng siêu nhận thức không phải là việc dễ dàng, điều này cần phải luyện tập, luyện tập, lại luyện tập. Nhiều lúc, bạn phát hiện ra mình làm không tốt, không sao, hãy bắt đầu lại. Chẳng mấy chốc, bạn sẽ phát hiện ra, mình dần dần trở nên khác trước.

Sự thay đổi này cũng là phản hồi, thu thập những phản hồi này, sau đó tiếp tục tự kích lệ bản thân, sớm muộn gì bạn cũng sẽ trở nên khác biệt.

Mục 2: Tự chủ: Chúng ta sinh ra là con người, chính là để trở thành người cầm lái tư duy

Nếu không có siêu nhận thức, chúng ta sẽ không thể tự gọi mình là "người"; nếu khả năng siêu nhận thức không đủ mạnh, thì chúng ta cũng rất khó để nổi bật giữa đám đông. Khả năng siêu nhận thức quan trọng đến mức được gọi là khả năng tối thượng của loài người. Vậy khả năng quan trọng như vậy chỉ đơn thuần là việc tự quan sát như đã nói ở phần trước? Không phải. Tự quan sát chỉ là nền tảng của khả năng siêu nhận thức, trong cuộc sống thực tế, khả năng siêu nhận thức còn có thể cung cấp những hướng dẫn mạnh mẽ về việc tự kiểm soát, có thể nói, **khả năng siêu nhận thức chính là sự kết hợp của khả năng quan sát bản thân và tự chủ**. Vì vậy, xét về mặt thực dụng, khả năng siêu nhận thức có thể được định nghĩa lại là: **Khả năng tự vấn, chủ động kiểm soát, ngăn chặn việc bị tiềm thức chi phối**.

Chúng ta bị tiềm thức chi phối một cách tự nhiên

Có lẽ bạn không mấy để tâm đến câu nói "tự vấn, chủ động kiểm soát", cho rằng bản thân có thể tự vấn bất cứ lúc nào, có thể dễ dàng kiểm soát những gì mình nghĩ, những gì mình muốn nghĩ và lời nói, hành động của mình. Nếu bạn

giữ quan điểm này, thì có lẽ bạn chỉ đơn giản là hiểu nghĩa đen của câu nói, không tin, chúng ta hãy cùng trải nghiệm lại những cảnh tượng sau đây.

Khi thức dậy vào buổi sáng, phản ứng đầu tiên của chúng ta thường là không suy nghĩ mà cầm điện thoại lên, loại phản ứng theo thói quen không cần suy nghĩ này đến từ sự chi phối của tiềm thức. Trên thực tế, lúc này chúng ta nên làm việc quan trọng nhất là dậy, mặc quần áo, rửa mặt, đợi mọi thứ thu dọn xong xuôi rồi hãy xem thông tin, nếu không rất có thể sẽ bị đủ loại thông tin thu hút, xem cái này, xem cái kia, cuối cùng, mấy chục phút trôi qua, người vẫn còn nằm trong chăn. Lúc này, chúng ta có khả năng tự vấn và chủ động kiểm soát không? Dường như là không.

Hãy kéo dài thời gian đến phạm vi cả ngày để xem thử. Rất nhiều người thường sẽ tự vấn về tâm hồn vào cuối ngày: Hôm nay mình đã làm gì? Những việc quan trọng dường như không làm được bao nhiêu, lại làm một loạt những việc vặt vãnh hỗn độn! Hiện tại bưng tỉnh, đau lòng quyết tâm, nhắc nhở bản thân từ ngày mai nhất định phải làm việc quan trọng trước, nhưng ngày hôm sau lại không biết lúc nào đã rơi vào vòng luẩn quẩn này. Lúc này, dường như chúng ta vẫn bị tiềm thức điều khiển, không thể tự chủ.

Bây giờ chúng ta hãy kéo dài thời gian đến phạm vi làm thành công một việc hoặc thực hiện mục tiêu cuộc đời. Rất nhiều người, vì để có được cuộc sống tốt đẹp, thường đặt ra cho bản thân những mục tiêu như dậy sớm, chạy bộ, đọc sách, viết lách, v.v., nhưng chỉ sau vài ngày là đã từ bỏ, bởi vì những mục tiêu đó phần lớn là được đặt ra theo trào lưu dưới ảnh hưởng của môi trường - *người khác nói tốt, bản thân cũng muốn, nhưng thực ra, bản thân lại không cần*. Suy nghĩ kỹ một chút sẽ thấy, đây vẫn là phản ứng đầu tiên của chúng ta, là tiềm thức đang chi phối chúng ta, chúng ta không hề thực sự tự vấn và chủ động kiểm soát.

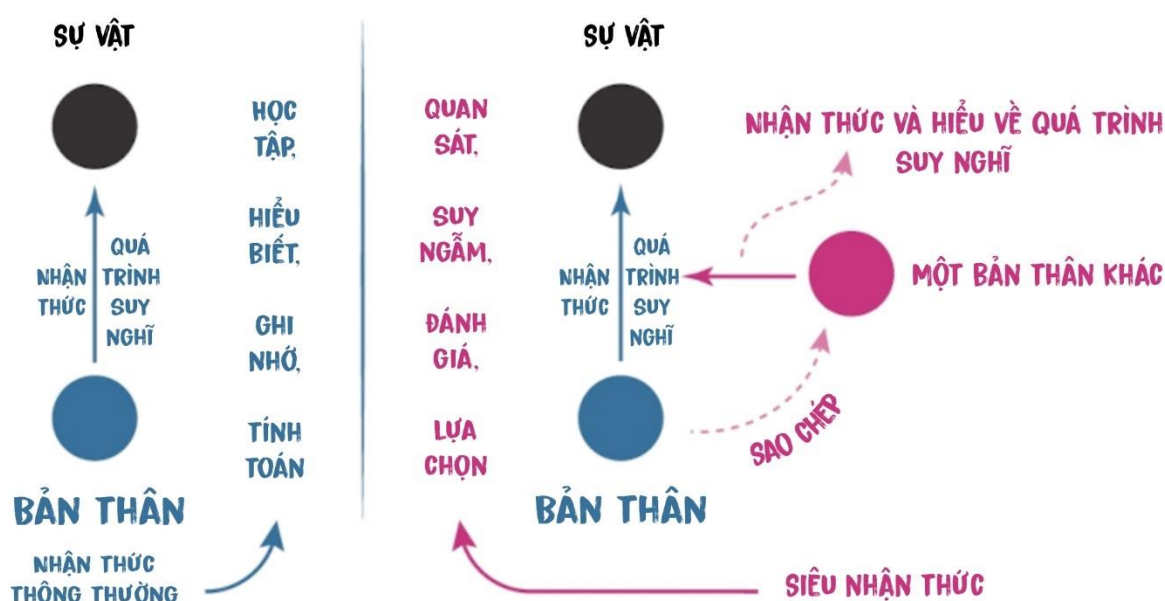
Có thể thấy, từ hiện tại, đến mỗi ngày, rồi đến cả đời, chúng ta đều bị tiềm thức chi phối một cách tự nhiên.

Trưởng thành chính là để chủ động kiểm soát

Khi chúng ta mới sinh ra, não lý trí chưa phát triển hoàn thiện, sức chiến đấu của nó gần như bằng 0, lúc này, chúng ta chỉ có bản năng. Bạn xem những em bé, người khác cho chúng xem gì, chúng sẽ bị thu hút bởi thứ đó, sự chú ý

của chúng đều bị thế giới bên ngoài thu hút, hành vi của chúng cũng hoàn toàn bị bản năng tự nhiên chi phối.

Theo thời gian chúng ta lớn dần lên, vỏ não trước trán bắt đầu phát triển, sức chiến đấu của não lý trí mới dần dần tăng cường. Tuy nhiên, sức chiến đấu của não lý trí thực ra thể hiện ở hai mặt: Một mặt là khả năng nhận thức tập trung vào việc học tập, hiểu biết, ghi nhớ, tính toán, tức là phần mà chúng ta chủ yếu được rèn luyện khi học ở trường, mặt khác là khả năng siêu nhận thức tập trung vào việc quan sát, tự vấn, phán đoán, lựa chọn (xem Hình 3-3).



[Hình 3-3: Nhận thức thông thường và siêu nhận thức là hai biểu hiện của sức chiến đấu của não lý trí]

Điều đáng tiếc là, dù hầu hết chúng ta đã được rèn luyện khả năng nhận thức ở trường, nhưng việc rèn luyện khả năng siêu nhận thức lại ít được chú trọng. Đây cũng là lý do tại sao nhiều người sống đến mấy chục tuổi vẫn thiếu năng lực thực thi, thiếu tập trung, thiếu ý chí. Vì vậy, muốn nắm giữ bánh lái của con tàu số phận, phải chủ động, có chủ đích rèn luyện khả năng siêu nhận thức của bản thân, khiến não lý trí tham gia nhiều hơn vào việc ra quyết định của não bộ, nắm giữ quyền kiểm soát não bộ, như vậy, chúng ta sẽ tiến nhanh hơn, xa hơn so với những người bình thường.

Trong quá trình chuyển giao quyền kiểm soát này, một người sẽ thể hiện đặc điểm rõ ràng là: Có thể chủ động kiểm soát sự chú ý, sẽ không bị những

thông tin giải trí ngẫu nhiên, thú vị chi phối một cách tùy tiện. Chẳng hạn như, khi chúng ta đi dạo trên đường phố, những người có khả năng siêu nhận thức kém sẽ dễ dàng bị thu hút bởi âm nhạc, quảng cáo trên màn hình, tiếng rao hoặc những sự kiện bất ngờ bên đường, còn những người có khả năng siêu nhận thức mạnh mẽ sẽ dành một, hai giây để suy nghĩ xem việc này có đáng để chú ý hay không.

Trong cuốn sách "[Học sinh xuất sắc trên vòng bạn bè](#)" của Tiểu Mã Tổng, một trong những nhân vật chính là Lưu Đan Ni từng nói một quan điểm như vậy: *"Ý nghĩa của giáo dục là dạy bạn cách nhìn nhận một việc khi gặp phải nó. Khi bạn phản ứng với việc này, chắc chắn sẽ có bản chất của bạn trong đó, chẳng hạn như có người mắng bạn, bạn sẽ muốn mắng lại, nhưng trong phản ứng này, bạn sẽ có một khoảng thời gian, dù chỉ là 0 phẩy mấy giây, để suy nghĩ hoặc xem xét, khoảng thời gian này chính là ý nghĩa của giáo dục hoặc trải nghiệm mà bạn có được"*. Đoạn trích này đã giải thích rất rõ ràng vai trò của siêu nhận thức trong việc đưa ra quyết định của não bộ, chính khoảng thời gian 0 phẩy mấy giây này, đối với chúng ta là cực kỳ quan trọng.

Vì vậy, bây giờ bạn rất dễ dàng hiểu được: Tại sao những ứng dụng video ngắn như Douyin, Tiktok lại khiến người ta xem mà không thể dừng lại được? Bởi vì sau khi một video kết thúc, hệ thống sẽ tự động chuyển sang video tiếp theo ngay lập tức, trong toàn bộ quá trình, não bộ bị bản năng và cảm xúc chi phối, não lý trí căn bản không có cơ hội chủ động khởi động. Nếu bạn muốn bản thân có thể thoát khỏi giải trí, chỉ cần nói trước với bản thân: "Tạm dừng vài giây sau khi video này kết thúc". Một khi não lý trí có thời gian xem xét và tự vấn, chúng ta thường có thể kiểm soát được bản thân.

Trong cuộc sống càng là như vậy. Khi thức dậy vào buổi sáng, nếu có thể dành vài giây để suy nghĩ, thì chúng ta có thể đưa ra lựa chọn tốt hơn giữa việc dậy và xem điện thoại; khi nhìn thấy Facebook có thông báo chưa đọc, nếu có thể dừng lại vài giây, thì chúng ta có thể quyết định làm việc quan trọng trước, chứ không phải là click vào chấm đỏ nhỏ đó... Tóm lại, [bất cứ khi nào gặp phải tình huống cần lựa chọn, chúng ta nếu có thể dừng lại vài giây suy nghĩ, thì có thể kích hoạt não lý trí của bản thân, sử dụng siêu nhận thức để kiểm tra tư duy hiện tại, sau đó đưa ra lựa chọn khác biệt](#).

Nhiều dấu hiệu cho thấy, sự khác biệt giữa những người kiệt xuất có sức ảnh hưởng với người bình thường thường thể hiện ở lĩnh vực siêu nhận thức, những người trước luôn có thể thể hiện khả năng thoát khỏi sự chi phối của tiềm

thức tại những ngã rẽ lựa chọn lớn nhỏ, từ đó cố gắng quan sát và suy nghĩ về môi trường xung quanh, hành vi của bản thân, mối quan hệ với người khác, v.v., đưa ra những ý kiến có lý, có cứ, đưa ra những lựa chọn tốt hơn. Chẳng hạn như, có người có thể nhìn thấy nhiều ý nghĩa hơn của sự vật, phó thác giá trị to lớn cho mục tiêu, vì vậy, họ có sự tập trung, khả năng thực thi và ý chí mạnh mẽ hơn người khác; Có người có thể nhận ra suy nghĩ của người khác, kiểm chế lời nói và hành vi của bản thân, từ đó thể hiện EQ cao hơn. Năng lực cạnh tranh thực sự của họ không nằm ở khả năng học tập, mà nằm ở khả năng siêu nhận thức mạnh mẽ. Rất nhiều "học bá" có khả năng học tập, khả năng tính toán siêu phàm, mặc dù não lý trí của họ cũng rất mạnh mẽ, nhưng chưa chắc đã sống tốt cuộc đời của mình. Vì vậy, chúng ta phải tìm cách rèn luyện siêu nhận thức của mình, giống như rèn luyện cơ bắp của chúng ta vậy, chỉ cần thường xuyên rèn luyện, chúng sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn, có thể được kích hoạt một cách dễ dàng.

Tất nhiên, đây không phải là việc dễ dàng. Chúng ta cần bỏ ra bao nhiêu nỗ lực trong việc rèn luyện về mặt sinh lý, thì cũng cần phải bỏ ra nỗ lực tương tự trong việc rèn luyện về mặt nhận thức, và phải luyện tập liên tục, còn cần có sự hướng dẫn của phương pháp. May mắn thay, phương pháp không khó, đó chính là: **Nhất định phải dành nhiều "thời gian siêu" hơn tại điểm lựa chọn..**

Trở thành người cầm lái tư duy của cuộc đời mình

"Thời gian siêu" là một khái niệm do tôi tự sáng tạo ra. Đây là một khái niệm cực kỳ hay, bởi vì 24 giờ một ngày thoạt nhìn thì mỗi phút, mỗi giây đều như nhau, nhưng thực ra lại không giống nhau, trọng số của một số thời gian lớn hơn rất nhiều so với những thời gian khác, tôi gọi những thời gian có trọng số lớn này là "thời gian siêu".

"Thời gian siêu" thường phân bố trên "điểm lựa chọn", chẳng hạn như khi một việc, một giai đoạn hoặc một ngày bắt đầu hoặc kết thúc. Tận dụng tốt những thời gian này sẽ tối ưu hóa chất lượng của thời gian tiếp theo ở mức độ rất lớn. Nói cách khác, tất cả các điểm thời gian phải đối mặt với lựa chọn đều có thể được gọi là "thời gian siêu". Chúng ta không thể mất quyền chủ động vào lúc này, để mặc cho bản năng chi phối bản thân, bước vào giai đoạn tiếp theo, đặc biệt là khi đối mặt với cảm dỗ hoặc khó khăn. Vậy, chúng ta phải làm gì trong "thời gian siêu"? Rất đơn giản, chỉ làm một việc: **Suy nghĩ kỹ**.

Nếu không suy nghĩ cho rõ ràng ở những điểm lựa chọn này, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái mơ hồ, mà mơ hồ là lãnh địa của tiềm thức, nó sẽ khiến chúng

ta nảy sinh phản ứng bản năng - giải trí. Vì vậy, chiến lược ứng phó cơ bản là: Xem xét phản ứng đầu tiên của bản thân tại điểm lựa chọn, và nảy sinh chủ kiến rõ ràng, dứt khoát.

Chẳng hạn như, chúng ta muốn trở thành một người biết ăn nói, vậy hãy tuân theo một nguyên tắc: Suy nghĩ hai lần rồi hẵng nói. Những lời nói tuôn ra thường xuất phát từ bản năng, nếu chúng ta có thể dừng lại một, hai giây trước khi nói ra câu nói đó, dùng não lý trí xem xét lại một lần nữa, có lẽ chúng ta sẽ ngay lập tức thay đổi ý định, đổi cách nói khác, thậm chí lựa chọn im lặng, dù sao thì đôi khi câu trả lời hay nhất chính là không trả lời.

Tương tự, khoảnh khắc thức dậy vào buổi sáng, khoảnh khắc cầm điện thoại lên, khoảnh khắc về đến nhà... Chúng ta đều phải đối mặt với những lựa chọn mới, phải chủ động "tốn não" để xem xét chúng. Mặc dù làm như vậy sẽ mệt hơn, nhưng đây chính là thời điểm tốt nhất để rèn luyện khả năng siêu nhận thức, giống như đang nâng tạ tư tưởng, khiến não lý trí của bản thân trở nên mạnh mẽ hơn.

Muốn suy nghĩ kỹ, không chỉ phải xem xét phản ứng đầu tiên, mà còn phải có chủ kiến rõ ràng, dứt khoát. Chẳng hạn như đến cuối tuần, lựa chọn đầu tiên của chúng ta có thể là ngủ nướng; Sau khi nhận thức và xem xét, chúng ta có thể dùng thời gian này để học tập. Nhưng lúc này, lựa chọn của chúng ta vẫn còn mơ hồ, bởi vì những việc muốn làm nhưng không có thời gian làm vào ngày thường đều dồn lại, vừa muốn đọc cuốn sách này, lại vừa muốn đọc cuốn sách kia, còn muốn viết lách, tập thể dục, v.v. Do trọng số của mỗi việc dường như đều như nhau, cuối cùng lại lãng phí thời gian vào việc do dự, không quyết đoán. Rõ ràng, đây không phải là biểu hiện của khả năng siêu nhận thức mạnh, bởi vì bản thân lại do dự trước nhiều lựa chọn, rơi vào trạng thái mơ hồ.

Một biểu hiện nổi bật của khả năng siêu nhận thức mạnh là: Không khoan nhượng với sự mơ hồ. Nói cách khác, là tìm mọi cách để bản thân tìm ra lựa chọn quan trọng nhất, duy nhất, để bản thân chỉ có một con đường để đi trong một khoảng thời gian nhất định. Đạo lý rất đơn giản, vì trọng số đều như nhau, nên làm việc nào cũng không thiệt. Do dự, không quyết đoán, cái gì cũng muốn làm nhưng cái gì cũng không làm tốt, mới là thiệt thòi lớn nhất.

Chúng ta có thể nhớ lại, khi khả năng hành động của bản thân yếu kém, suy nghĩ trong đầu về hành động cụ thể trong tương lai chắc chắn là mơ hồ. Lúc

này, cách tự cứu tốt nhất là liệt kê tất cả những việc muốn làm, sắp xếp thứ tự, tìm ra việc quan trọng nhất, để đầu óc tỉnh táo.

Sự mơ hồ không chỉ cần được loại bỏ trong những việc nhỏ nhất này, mà trong những việc lớn như lựa chọn mục tiêu cuộc đời cũng vậy. Trong cuộc sống thực tế, chúng ta thường lao đầu vào những việc cụ thể mà không suy nghĩ, lại không rõ ràng về việc gì quan trọng hơn, việc gì quan trọng nhất, làm việc này rồi cuộc có ý nghĩa gì đối với bản thân, v.v.

Chẳng hạn như, trong mắt bạn, đọc sách có thể chỉ là dùng mắt quét chữ, nhanh chóng đọc xong cuốn sách này, còn trong mắt một số người, đọc sách chính là trò chuyện với những người ở tầng lớp cao hơn, họ giao phó ý nghĩa như vậy cho việc đọc sách, động lực bên trong sẽ hoàn toàn khác. Nếu không nhìn rõ ý nghĩa, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái "người khác nói tốt, bản thân cũng muốn", vì vậy, cái gì cũng muốn học, còn muốn nhìn thấy hiệu quả ngay lập tức, cuối cùng, tất nhiên là hành động một cách mù quáng, nhưng lại chẳng làm được gì, từ đó trở nên lo lắng hơn.

Những người lo lắng rất ít khi có ý thức về "thời gian siêu", họ quen hành động trực tiếp mà không động não, thích dùng hành động "bảo hòa" để tự cảm động, khoảng cách chênh lệch giữa thời gian suy nghĩ và thời gian hành động là rất lớn, họ thậm chí không muốn dành một chút thời gian để suy nghĩ sâu sắc, để mặc cho ham muốn bản năng khiến bản thân lạc lối trong hành động tự thỏa mãn.

"Lái tự động" quả thực rất thoải mái, nhưng như vậy, chúng ta chỉ có thể nhìn cảnh vật bên đường lướt qua trước mắt, nhưng không biết mình sẽ đi đâu, cuối cùng sẽ đến đâu. Nếu luôn ở trong trạng thái cuộc sống không thể kiểm soát này, thì thật đáng buồn.

Tóm lại, việc trở thành người cầm lái tư duy có 3 phương pháp.

- Đối với thời gian hiện tại, hãy duy trì sự nhận thức, kiểm tra phản ứng đầu tiên, đưa ra chủ trương rõ ràng;
- Đối với lịch trình cả ngày, hãy duy trì sự tỉnh táo, luôn rõ ràng việc mình cần làm tiếp theo;

- Đối với mục tiêu dài hạn, hãy duy trì sự suy nghĩ, hãy suy nghĩ cho rõ ràng ý nghĩa dài hạn và động lực bên trong.

Những người có khả năng siêu nhận thức mạnh là như vậy: Cho dù là sự chú ý hiện tại, lịch trình trong ngày, hay là mục tiêu cuộc đời dài hạn, họ đều cố gắng suy nghĩ kỹ ý nghĩa, tự xem xét và chủ động kiểm soát, chứ không phải là buông xuôi theo dòng đời.

Nếu cuộc đời là biển lớn, thì mỗi người chúng ta đều là một con thuyền nhỏ, những người có khả năng siêu nhận thức mạnh sẽ luôn nắm giữ bánh lái, chủ động kiểm soát hướng đi của con tàu cuộc sống, còn những người có khả năng siêu nhận thức yếu thì luôn thích ở trên boong tàu, làm một người thủy thủ bận rộn, còn con tàu thì trôi dạt đến đâu thì đến...

[Gorky](#) từng nói: *"Mỗi lần kiểm chế bản thân, có nghĩa là mạnh mẽ hơn trước"*. Trước đây, tôi không hiểu rõ ý nghĩa của câu nói này, nhưng bây giờ thì tôi đã hiểu. Bởi vì mỗi lần kiểm chế bản thân, tương đương với việc tự xem xét và chủ động kiểm soát một lần, tương đương với việc rèn luyện một lần. Nếu khả năng siêu nhận thức thường xuyên được rèn luyện, chẳng phải khả năng tự chủ của não lý trí chúng ta sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn sao!

Ghi chú của biên tập viên

[1] *"Thượng thư - Thái Thệ thượng" viết: "Duy thiên địa vạn vật phụ mẫu, duy nhân vạn vật chi linh". Ý nói con người là loài có linh tính nhất trong tất cả các loài trên thế giới. (xem thêm...)*

[2] *Khả năng tâm trí đại diện hoặc thể hiện sự vật, thuộc tính hoặc trạng thái.*

[3] *Tăng Tử (Zengzi, 505–435 TCN) là một triết gia Trung Quốc thời Xuân Thu, là học trò xuất sắc của Khổng Tử. (xem thêm...)*

Phần 2: Nhìn ra thế giới, mượn lực tiến lên

Chương 4: Sức tập trung – Nơi giao thoa giữa cảm xúc và trí tuệ

Mục 1: Tập trung cảm xúc: Một chiều thức nâng cao sự chú ý của bạn

Sử dụng siêu nhận thức để quan sát sự chú ý của bản thân là một việc rất thú vị. Tôi tin rằng bạn có thể dễ dàng quan sát được hiện tượng này: Cơ thể làm việc A, nhưng đầu óc lại nghĩ đến việc B.

- Khi chạy bộ, tay chân đang vận động, nhưng đầu óc lại đang suy nghĩ về kế hoạch của ngày mai, ngày kia;
- Khi ăn cơm, miệng đang nhai, nhưng trong lòng lại đang lo lắng về mối quan hệ với người khác;
- Khi ngủ, cơ thể không động đậy, nhưng dòng suy nghĩ lại tuôn ra như thác nước...

Những cảnh tượng này rất quen thuộc, thường được gọi là mất tập trung, lơ đãng, nhưng có lẽ bạn hoàn toàn không cảm thấy đây là vấn đề, thậm chí còn tự mãn vì bản thân có thể "nhất tâm nhị dụng". Tuy nhiên, mô thức hành vi "làm A nghĩ B" này lại ảnh hưởng đến chúng ta một cách thực sự, khiến chúng ta vô thức nảy sinh phiền não, dần dần trở nên ngù ngờ. Theo một nghĩa nào đó, nó chính là nguồn gốc của phiền não và sự bất lực của chúng ta.

"Hành động" như thể xác, "cảm nhận" như linh hồn

Để nhìn rõ điều này, chúng ta có thể thử phân tích sự chú ý. Nhìn lại bất kỳ việc gì, sự chú ý của chúng ta thực ra đều có thể được chia thành hai phần: "Tập trung vào hành động" và "tập trung vào cảm nhận", chẳng hạn như:

- Khi chạy bộ, chạy là hành động, còn lại là cảm nhận;
- Khi ăn cơm, ăn là hành động, còn lại là cảm nhận;
- Khi ngủ, ngủ là hành động, còn lại là cảm nhận...

Ban đầu, hành động và cảm nhận là thống nhất.

Chúng ta sẽ toàn tâm toàn ý cảm nhận việc đó khi làm một việc, tập trung hoàn toàn vào những việc liên quan đến sự vật hiện tại, vì vậy, chạy chính là chạy, ăn chính là ăn, ngủ chính là ngủ... Chúng ta thường như vậy khi mới bắt đầu học một kỹ năng nào đó, hoặc khi còn nhỏ, lúc đó, chúng ta giỏi tập trung, nhạy bén trong việc tiếp nhận, bình yên vô lo, tràn đầy linh khí.

Theo sự thuần thục của hành động, sự chú ý của chúng ta tập trung vào hành động ngày càng ít, sự chú ý phân tán đến những nơi khác ngày càng nhiều, vì vậy, chúng ta không còn kiên nhẫn cảm nhận hành động nữa. Kể từ đó, mất tập trung thay thế tập trung, thể xác và tinh thần bắt đầu tách rời (xem Hình 4-1).



Hình 4-1: Thể xác và tinh thần hợp nhất &
Thể xác và tinh thần tách rời

Hành động thiếu cảm nhận, giống như thể xác mất đi linh hồn; Người thiếu cảm nhận sẽ thờ ơ, làm ngơ, không để tâm, không nghe thấy trước mọi việc. Nói chính xác hơn, chúng ta đã đặt một linh hồn hỗn loạn vào trong thể xác, linh hồn này luôn "làm A nghĩ B": Mất tập trung khi đánh răng, mất tập trung khi đi bộ, mất tập trung khi tắm... Mất tập trung mọi lúc, mọi nơi.

Khi mất tập trung, hành động mất đi cảm nhận, sự chú ý cũng không thể hình thành vòng lặp phản hồi do thiếu cảm nhận, vì vậy, cơ thể và động tác bắt đầu vô thức trở nên tê liệt hoặc biến dạng. Nếu bạn không tin, bạn có thể cảm nhận ngay bây giờ: Khi mất tập trung, có phải một phần cơ thể luôn cứng đờ, một phần nét mặt luôn căng thẳng?

Tuy nhiên, đối với mô hình thể xác và tinh thần tách rời, ảnh hưởng về mặt thể xác chỉ là chuyện nhỏ, điều thực sự nghiêm trọng là nó sẽ gây ra ảnh hưởng tiêu cực, liên tục đến trạng thái cảm xúc và sự nâng cao năng lực của chúng ta.

Nguyên nhân và tác hại của việc mất tập trung, lơ đãng

Có hai nguyên nhân khiến chúng ta mất tập trung, lơ đãng: Một là cảm thấy hiện tại quá nhàm chán, nên theo đuổi những việc thú vị hơn; Hai là cảm thấy hiện tại quá đau khổ, nên theo đuổi những việc thoải mái hơn. Vì cơ thể bị mắc kẹt trong hiện thực, nên đành để cho suy nghĩ bay bổng.

Cho dù chúng ta đang ở đâu, đang trải qua điều gì, chỉ cần hiện thực hơi không như ý, chúng ta có thể để cho suy nghĩ bay bổng, thoát khỏi khó khăn ngay lập tức, hưởng thụ sự thoải mái và sáng khoái trong tưởng tượng. Nói cách khác, chi phí của việc mất tập trung, lơ đãng quá thấp, mà bản tính của con người lại là nóng vội và né tránh khó khăn, vì vậy, trong trường hợp mặc định, chúng ta đều sẽ vô thức ở lại trong vùng thoải mái tinh thần.

Đáng tiếc là "mất tập trung chỉ sướng nhất thời", sau đó, chúng ta phải gánh chịu nhiều tổn thất do mất tập trung mang lại, tổn thất lớn nhất chính là chất lượng cuộc sống giảm sút. Bởi vì khi mất tập trung, chúng ta hoặc là chìm đắm trong quá khứ, hoặc là lo lắng về tương lai, hoặc là tưởng tượng những tình huống không thể xảy ra, mất tập trung có thể khiến chúng ta sống ở bất kỳ thời điểm nào, chỉ duy nhất không thể khiến chúng ta sống ở hiện tại.

Mà cuộc sống được tạo thành từ từng khoảnh khắc của hiện tại, những khoảnh khắc thể xác và tinh thần hợp nhất tạo nên cuộc sống chất lượng cao,

tập trung và hạnh phúc, những khoảnh khắc thể xác và tinh thần tách rời tạo nên cuộc sống chất lượng thấp, mất tập trung và lơ đãng. Mất tập trung, lơ đãng còn gây ra sự trì hoãn và kém hiệu quả, bởi vì cảm xúc luôn chậm hơn hành vi, vì vậy, con người thường rất chậm chạp khi bắt đầu làm việc, cần có sự chuyển tiếp cảm xúc.

Có thể thấy, bản chất của việc mất tập trung, lơ đãng là trốn tránh, vì vậy, khi đối mặt với khó khăn, những người có thể xác và tinh thần tách rời sẽ vô thức lùi về vùng thoải mái, còn những người có thể xác và tinh thần hợp nhất lại dễ dàng bước ra khỏi vùng thoải mái, đối mặt trực tiếp với khó khăn.

Nhìn về lâu dài, sự tập trung của một người có thể dự báo mức độ thành tựu của người đó trong tương lai. Khi Bill Gates và Warren Buffett gặp nhau lần đầu tiên, cha của Gates đã đưa cho mỗi người một tấm thiệp, yêu cầu họ viết một từ lên đó, để miêu tả điều gì đã thực sự giúp họ thành công. Kết quả là câu trả lời của cả hai lại giống hệt nhau, đều là tập trung.

Tất nhiên, chúng ta cũng không cần phải tự trách bản thân quá nhiều vì sự mất tập trung, lơ đãng của mình, bởi vì xét về mặt vi mô, mất tập trung, lơ đãng vốn dĩ là một trong những bản tính của chúng ta. Không chỉ bạn, mà ai cũng như vậy. Nguyên nhân đằng sau điều này liên quan đến cơ chế ghi nhớ của não bộ.

Xét về khả năng ghi nhớ, con người chắc chắn không thể so sánh với máy tính, cho dù là về dung lượng hay là về độ chính xác, chúng ta đều không có lợi thế, nhưng điều này không ảnh hưởng đến tốc độ trích xuất trí nhớ của chúng ta, bởi vì não bộ của con người sử dụng phương pháp ghi nhớ liên kết bối cảnh, tức là dựa vào những thông tin gợi ý như bối cảnh hoặc manh mối của sự việc, để khiến chúng ta nhớ lại nội dung cụ thể, chẳng hạn như chúng ta chỉ cần dựa vào tên, giọng nói, thời gian hoặc bối cảnh, v.v. là có thể nhớ lại một người, một việc nào đó ngay lập tức, còn máy tính sẽ xử lý tất cả thông tin một cách bình đẳng, mỗi lần trích xuất thông tin đều phải tìm kiếm từng cái một trong cơ sở dữ liệu. Cách ghi nhớ liên kết bối cảnh có thể giảm thiểu đáng kể năng lượng tiêu hao của não bộ, bù đắp cho sự thiếu sót về tốc độ xử lý của tế bào thần kinh não bộ.

Tuy nhiên, tiến hóa là con dao hai lưỡi, một tác dụng phụ của việc ghi nhớ liên kết bối cảnh là: Bất kỳ thông tin nào mà giác quan của chúng ta nghe, thấy, sờ, nếm, ngửi được, đều sẽ gợi ra một số nội dung trí nhớ khác, và vì giác quan chịu sự điều khiển của tiềm thức, mà tiềm thức không bao giờ biến mất, vì vậy, chỉ cần chúng ta thức, thì sự mất tập trung, lơ đãng này có thể xảy ra bất cứ lúc

nào. Đây cũng là lý do tại sao chúng ta cần rèn luyện siêu nhận thức, bởi vì trưởng thành là quá trình khắc phục bản chất, chúng ta phải dùng khả năng nhận thức và khả năng tự chủ để kiểm chế bản chất, nếu không sẽ bị tiềm thức chi phối mà không hay biết.

Thu hồi cảm nhận, quay về hiện tại

Nếu một người từ nhỏ đã hình thành thói quen tập trung toàn tâm toàn ý và ranh giới rõ ràng, thì người đó không chỉ có thể đạt được sự thông minh về trí tuệ, mà còn có thể đạt được sự bình yên về mặt cảm xúc. Sau khi được củng cố lâu dài, người đó sẽ có thể tạo ra khoảng cách rất lớn với người bình thường, bởi vì đại đa số mọi người đều không nhận thức được rằng sự chú ý được chia thành hai phần là hành động và cảm nhận. Nếu chúng ta có thể biết được nguyên lý này sớm hơn, và chủ động vận dụng, sửa chữa, có lẽ quỹ đạo số phận và chất lượng cuộc sống sẽ có sự khác biệt. Tuy nhiên, biết bây giờ cũng chưa muộn, bởi vì chỉ cần một chiêu là có thể xoay chuyển tình thế: **Hãy để cảm nhận quay trở lại hành động.**

Khi chạy bộ, hãy thu hồi cảm nhận, tập trung cảm nhận động tác nâng chân, vung tay, hít thở và làn gió nhẹ thổi vào mặt; Khi ngủ, hãy thu hồi cảm nhận, tập trung cảm nhận sự căng cứng và thả lỏng của cơ thể; Khi ăn cơm, hãy thu hồi cảm nhận, cảm nhận vị ngon của từng miếng cơm, miếng thức ăn, cảm nhận toàn bộ quá trình vị giác từ có đến không, đừng vội vàng đưa miếng cơm, miếng thức ăn thứ hai vào miệng khi miếng đầu tiên còn chưa ăn xong.

Cảm nhận của cơ thể luôn là phương tiện tốt nhất để đi vào trạng thái hiện tại, mà cảm nhận quá trình sự vật biến mất lại càng là một bài tập rèn luyện sự tập trung rất tốt. Nó nhắc nhở chúng ta rằng, **bí quyết của việc thể xác và tinh thần hợp nhất không chỉ là tập trung vào hiện tại, mà còn là tận hưởng hiện tại,** mà sự tận hưởng này chắc chắn sẽ khiến chúng ta bình tĩnh hơn, không hoảng loạn.

Dần dần luyện tập thu hồi cảm nhận, để sự chú ý quay trở lại hiện tại, phiền não của chúng ta sẽ dần dần giảm bớt, tinh thần sẽ dồi dào hơn, cảm xúc sẽ bình yên hơn, cơ thể sẽ dẻo dai hơn, cảm nhận sẽ nhạy bén hơn, suy nghĩ sẽ sâu sắc hơn... Thói quen này liên quan đến mọi khía cạnh của cuộc sống, thay đổi nó tương đương với việc thay đổi mô hình hành vi cơ bản của bản thân, sức mạnh của nó không thể xem thường.

Cuối cùng, tôi muốn kể cho các bạn nghe một câu chuyện, có thể bạn đã nghe từ lâu, nhưng với những suy ngẫm hôm nay, tôi tin rằng bạn có thể nhanh chóng hiểu được ý nghĩa sâu sắc trong đó.

Một người tu hành hỏi lão hòa thượng: *"Trước khi ngộ đạo, sư phụ làm gì?"*

Lão hòa thượng nói: *"Chặt củi, gánh nước, nấu cơm".*

Người tu hành hỏi: *"Vậy sau khi ngộ đạo thì sao?"*

Lão hòa thượng nói: *"Chặt củi, gánh nước, nấu cơm".*

Người tu hành lại hỏi: *"Vậy ngộ đạo là gì?"*

Lão hòa thượng nói: *"Trước khi ngộ đạo, chặt củi thì nghĩ đến việc gánh nước, gánh nước thì nghĩ đến việc nấu cơm; Sau khi ngộ đạo, chặt củi chính là chặt củi, gánh nước chính là gánh nước, nấu cơm chính là nấu cơm".*

Mục 2: Tập trung học tập: Tập trung sâu là chuỗi kiểm an toàn của lưỡi kiếm tiến hóa

2 triệu năm trước, con người và tinh tinh, khỉ đột vẫn thuộc cùng một loài, sau đó, con người bắt đầu tách khỏi loài khỉ, tiến hóa thành người tinh khôn một cách điên cuồng. Tiến hóa đã ban tặng cho con người hệ thống thần kinh phát triển cao, khiến chúng ta có khả năng cảm nhận và suy nghĩ cực kỳ mạnh mẽ, và dựa vào đó để tạo ra nền văn minh.

Tuy nhiên, tiến hóa là con dao hai lưỡi, nó vừa mang đến năng lực cho con người, vừa mang đến đau khổ. Con người bất an vì có thể cảm nhận được quá nhiều thông tin, hoặc đau khổ khôn nguôi vì nảy sinh quá nhiều ham muốn, hoặc nảy sinh lo lắng vì lo sợ năng lực không đủ, cho dù thuận lợi hay là khó khăn đều không được yên ổn. Cũng giống như chúng ta ngày nay, mặc dù được ăn ngon mặc đẹp, nhưng lại luôn khổ sở vì không thể thoát khỏi sự quấy rầy của điện thoại di động, không thể có được những kỹ năng khiến người khác ngưỡng mộ, không thể có được cuộc sống như mong muốn, v.v. Những loài động vật cấp thấp không có phiền não như vậy, tâm trí của chúng chỉ chứa đựng những thông tin

thực sự tồn tại trong môi trường, liên quan trực tiếp đến chúng, được phán đoán bằng trực giác - con sư tử đôi chỉ chú ý đến những thông tin có thể giúp nó săn được linh dương, sự chú ý của con sư tử no bụng tập trung vào ánh nắng ấm áp...

Như vậy, hưởng thụ lợi ích của tiến hóa cũng phải chịu đựng đau khổ do tiến hóa mang lại, nhưng cũng không cần phải lo lắng, bởi vì một số người thông thái đã cố ý hoặc vô ý thoát khỏi sự hạn chế này, họ áp dụng một mô hình hành vi cực kỳ hiệu quả, để cảm xúc và năng lực của bản thân thường xuyên ở trạng thái bình yên và hiệu quả. Nếu tiến hóa là con dao hai lưỡi, thì những người này tương đương với việc đã tìm thấy và nắm được chuôi kiếm an toàn của con dao hai lưỡi. Khi mọi người vẫn còn mơ hồ cầm lưỡi kiếm chém đồ vật làm bị thương chính mình, thì họ đã học được cách cầm chuôi kiếm để "phá rừng gai, mở đường".

Sự khác biệt cơ bản về ưu thế cảm xúc và năng lực của con người

Để hiểu rõ hơn, chúng ta hãy cùng bắt đầu từ "khả năng chủ động lựa chọn thông tin" nhé, bởi vì sự khác biệt về ưu thế cảm xúc và năng lực của con người xuất phát từ sự khác biệt về cách thức tập trung sự chú ý của bản thân. Ví dụ như những người thiền định so với những người khác không tập trung, họ có thể chủ động tập trung sự chú ý vào hơi thở và cảm nhận của mình, loại bỏ những tạp niệm khác.

Về mặt cảm xúc là như vậy, về mặt năng lực cũng vậy. Người có năng lực yếu rất dễ mất tập trung, họ phải học tập trong một môi trường lý tưởng, bất kỳ sự thay đổi nào cũng sẽ khiến họ bất an; Họ luôn không nhìn được mà muốn làm việc gì đó thú vị hơn, một tin tức nóng hổi, một cuộc trò chuyện thú vị đều có thể khiến họ rời bỏ việc quan trọng. Người có năng lực mạnh thì ngược lại, ưu điểm của họ là có thể chủ động lọc bỏ các yếu tố gây nhiễu, lựa chọn thông tin cần thiết và chìm đắm trong đó, vì vậy, họ thậm chí còn chủ động luyện tập, chẳng hạn như có người sẽ cố ý rèn luyện sự tập trung ở những nơi ồn ào, điều này khiến anh ta có khả năng tập trung đọc và suy nghĩ sâu bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu.

Do khả năng tập trung khác nhau, cuối cùng, con người đã ở những tầng lớp khác nhau. Xét về phạm vi lớn, những người có khả năng tập trung mạnh thường ở tầng lớp thống trị, còn những người có khả năng tập trung yếu thường ở tầng lớp bị thống trị. Nếu chúng ta muốn nổi bật giữa đám đông, chúng ta

nhất định phải cố gắng rèn luyện phẩm chất này, có lẽ đây chính là chìa khóa vàng để thay đổi vận mệnh của nhiều người.

Phương pháp tập trung sâu

Ở phần trên, tôi đã giới thiệu hai khái niệm là "chủ động lựa chọn thông tin" và "tập trung sâu", nhưng điều trước chỉ là lối vào, điều sau mới là mấu chốt. Bởi vì những người có thể chủ động lựa chọn thông tin chưa chắc đã có thể chìm đắm trong đó, vì vậy, rất nhiều người tuy có thể buông bỏ điện thoại di động, cầm sách lên, có thể từ bỏ giải trí, rèn luyện kỹ năng, thậm chí còn có thể luyện tập rất nhiều, nỗ lực đến mức tự cảm động, nhưng họ lại không thể khiến bản thân trở nên xuất sắc. Cảm giác này giống như rõ ràng đã tìm thấy chuỗi kiếm an toàn của con dao hai lưỡi, nhưng lại không biết cách nắm, khiến người ta vô cùng bứt rứt.

Trên thế giới này có rất nhiều người biết tập trung, nhưng rất ít người xuất sắc, một trong những nguyên nhân là do hầu hết mọi người đều thiếu khả năng tập trung sâu. Tuy nhiên, để có được khả năng tập trung sâu không thể chỉ dựa vào đam mê, nó còn là một kỹ thuật, có phương pháp luận. Đáng tiếc là rất nhiều bậc tiền bối thành tựu lẫy lừng mặc dù sở hữu khả năng tập trung sâu, nhưng lại rất ít người có thể nói rõ năng lực này rốt cuộc là gì, nên làm thế nào để có được. May mắn thay, cuốn sách "Luyện tập có chủ đích" đã cho chúng ta câu trả lời đại khái.

Nhà tâm lý học [Anders Ericsson](#) và nhà sử học [Robert Pool](#), sau khi nghiên cứu rất nhiều, đã chỉ ra rằng: Thiên tài thực ra không hề bí ẩn, bản chất của nó là "phương pháp đúng đắn" cộng với "luyện tập rất nhiều". Nói cách khác, chúng ta không trở nên xuất sắc như thiên tài là do phương pháp không đúng hoặc là luyện tập chưa đủ.

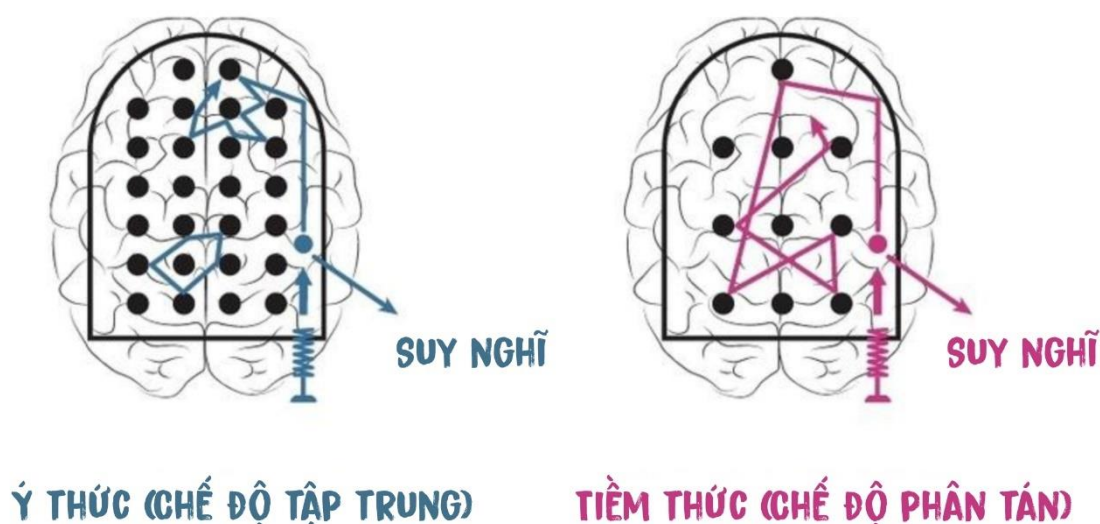
Xét về phương pháp, hầu hết những nỗ lực thiếu hướng dẫn của mọi người đều thuộc về "luyện tập ngây thơ", tức là lặp đi lặp lại một việc nào đó, và hy vọng chỉ dựa vào sự lặp đi lặp lại đó để cải thiện khả năng, nâng cao trình độ. "Cắm đầu cắm cổ làm" chỉ dựa vào sự lặp đi lặp lại này cách xa "phương pháp đúng đắn" muôn trùng. "Phương pháp đúng đắn" thường có 4 đặc điểm sau đây.

Thứ nhất, có mục tiêu được xác định rõ ràng. Chẳng hạn như, bạn muốn luyện đàn, vậy hãy tự nhủ: "Chơi xong bản nhạc với tốc độ phù hợp mà không mắc bất kỳ lỗi nào trong 3 lần liên tiếp". Chứ không phải là mục tiêu chung

chung như "Tôi muốn luyện đàn nửa tiếng". Mục tiêu càng được xác định rõ ràng, độ chính xác cảm nhận của sự chú ý sẽ càng cao, tinh thần càng tập trung, kỹ năng càng tiến bộ. Nếu mục tiêu quá lớn, hãy chia nhỏ nó thành nhiều mục tiêu nhỏ, làm như vậy cũng là để khiến mục tiêu cụ thể, chi tiết hơn.

Thứ hai, cực kỳ tập trung khi luyện tập. Ai cũng biết tầm quan trọng của sự tập trung, nhưng mấu chốt của việc tập trung là phải "cực kỳ" tập trung, có nghĩa là, tập trung 100% tinh thần trong thời gian ngắn tốt hơn tập trung 70% tinh thần trong thời gian dài, bởi vì động lực thực sự của sự tập trung không phải là ý chí và kiên nhẫn, mà là liên tục phát hiện ra sự khác biệt tinh tế về kỹ thuật và điểm chú ý luôn tồn tại, tinh thần càng tập trung thì cảm nhận càng tinh tế.

Cực kỳ tập trung không chỉ là mấu chốt của việc học tập, mà còn là nguồn gốc của cảm hứng. Như Hình 4-2, tác giả Barbara Oakley từng giới thiệu trong cuốn sách "**Học cách học**": Não bộ có hai chế độ học tập, một là chế độ tập trung "ý thức", hai là chế độ phân tán "tiềm thức".



Hình 4-2: Chế độ làm việc của ý thức và tiềm thức

Chế độ tập trung là khi chúng ta tập trung vào một việc nào đó, vỏ não trước trán sẽ tự động truyền tín hiệu dọc theo đường dẫn thần kinh, những thông tin này sẽ chạy đến các vùng não liên quan đến nội dung suy nghĩ của chúng ta, kết nối chúng lại với nhau. Ở chế độ này, chúng ta có thể tìm thấy câu trả lời, cũng có thể không tìm thấy câu trả lời, bởi vì câu trả lời thực sự chưa chắc đã nằm trong vùng não mà ý thức của chúng ta chú ý. Lúc này, cần chế độ phân

tán của tiềm thức để giúp chúng ta, nó có thể khiến não bộ thoát khỏi vùng làm việc ban đầu, để các tế bào thần kinh kết nối ngẫu nhiên với các vùng không liên quan, từ đó có được câu trả lời có thể giải quyết vấn đề.

Tuy nhiên, muốn tiềm thức hoạt động, phải đáp ứng một điều kiện, đó là đóng hoàn toàn "ý thức" tỉnh táo, tức là quên hẳn việc ban đầu đó. Hai chế độ này giống như ánh sáng phát ra từ đèn pin: Ở chế độ tập trung, chùm sáng tập trung, khả năng xuyên thấu mạnh, chiếu thẳng vào một vùng nhỏ; Nếu chuyển sang chế độ phân tán, chùm sáng sẽ tản ra, mặc dù cường độ ánh sáng sẽ giảm, nhưng phạm vi chiếu sáng rộng hơn. Cần chú ý rằng, một chiếc đèn pin không thể phát ra hai loại ánh sáng cùng lúc.

Vì vậy, bí quyết để trở nên thông minh hơn là: Trước tiên hãy giữ sự tập trung cao độ, khi không nghĩ ra câu trả lời, hãy chuyển sự chú ý sang một việc hoàn toàn không liên quan. Tức là, trước khi làm việc, hãy tập trung cao độ, để ý thức tập trung hết mức; Sau khi làm việc, hãy quên hẳn, để ý thức buông bỏ hoàn toàn. Như vậy, cảm hứng và câu trả lời sẽ có khả năng xuất hiện.

[Archimedes](#), vì vắt óc suy nghĩ mà vẫn không nghĩ ra cách để [giám định vương miện thật giả](#), nên đã chuẩn bị đến nhà tắm công cộng để thư giãn hoàn toàn, nhưng ngay khoảnh khắc cơ thể ông bước vào bồn tắm, nước tràn ra đã mang đến cho ông cảm hứng. Rất nhiều ví dụ đều cho thấy, những phát hiện khoa học hoặc những đột phá khác về trí tuệ đều xuất hiện vào lúc mà người trong cuộc không hề mong đợi, đang nghĩ đến việc khác.

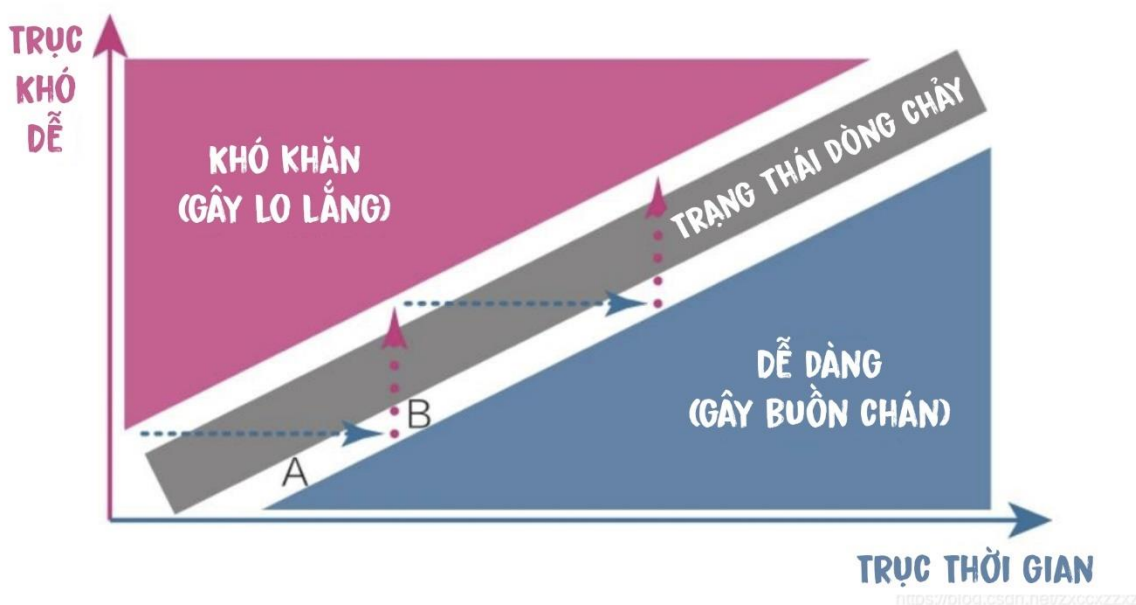
Có thể thấy, mô hình học tập tốt là, tập trung hoàn toàn vào A khi làm A, tập trung hoàn toàn vào B khi làm B, có ranh giới rất rõ ràng giữa hai việc A và B. Nếu nghĩ đến B khi làm A, nghĩ đến A khi làm B, thì độ sâu làm việc của ý thức không đủ, tiềm thức cũng không thể khởi động một cách thuận lợi, thói quen ranh giới không rõ ràng này gây tổn hại rất lớn đến việc nâng cao năng lực. [Lý Đại Chiêu](#) cũng từng nói: "*Muốn học thì học cho đàng hoàng, muốn chơi thì chơi cho thỏa thích!*" Điều này cho thấy, thói quen phân định ranh giới rõ ràng rất có lợi cho việc trau dồi tính cách và năng lực của con người.

Thứ ba, có thể nhận được phản hồi hiệu quả. Nói chung, cho dù làm việc gì, chúng ta đều cần phản hồi để xác định chính xác bản thân còn tồn tại những thiếu sót ở khía cạnh nào, cũng như lý do tại sao lại tồn tại những thiếu sót đó. Thiếu phản hồi, chúng ta vừa dễ mắc lỗi, vừa dễ mất tập trung, hơn nữa, rất khó nâng cao năng lực cá nhân một cách nhanh chóng. Vì vậy, được huấn luyện viên

hướng dẫn là điều cực kỳ tốt, bị giáo viên phê bình cũng là điều tốt, luyện tập kiểu "đóng cửa tự luyện" không chỉ dễ khiến người ta mất tập trung, lơ đãng, mà còn khiến bản thân chìm đắm trong trình độ thấp trong thời gian dài. Vì vậy, tìm mọi cách để nhận được sự hướng dẫn và phản hồi kịp thời, hiệu quả là điều kiện quan trọng để không ngừng tiến bộ. Nếu điều kiện hạn chế, phản hồi cũng có thể nhận được thông qua sách vở, phim ảnh, giao tiếp với người khác hoặc là tự vấn.

Thứ tư, luôn luyện tập trong vùng kéo giãn. Lặp đi lặp lại những việc đã nắm vững một cách mù quáng là vô nghĩa, nhưng thách thức những nhiệm vụ quá khó cũng sẽ khiến bản thân nản lòng, cả hai đều không thể khiến con người tập trung. Trạng thái tốt nên nằm ở giữa hai trạng thái này.

Nhà tâm lý học nổi tiếng [Mihaly Csikszentmihalyi](#) đã đưa ra một mô hình như vậy trong cuốn sách "[Flow Dòng Chảy](#)" (xem Hình 4-3): Khi con người cảm thấy nhàm chán với hoạt động hiện tại, điều đó cho thấy nên tăng độ khó; Khi con người cảm thấy lo lắng với hoạt động hiện tại, điều đó cho thấy nên duy trì trình độ này để tập trung luyện tập, luân phiên thay đổi như vậy, có thể khiến bản thân đi vào con đường dòng chảy, chìm đắm trong đó.



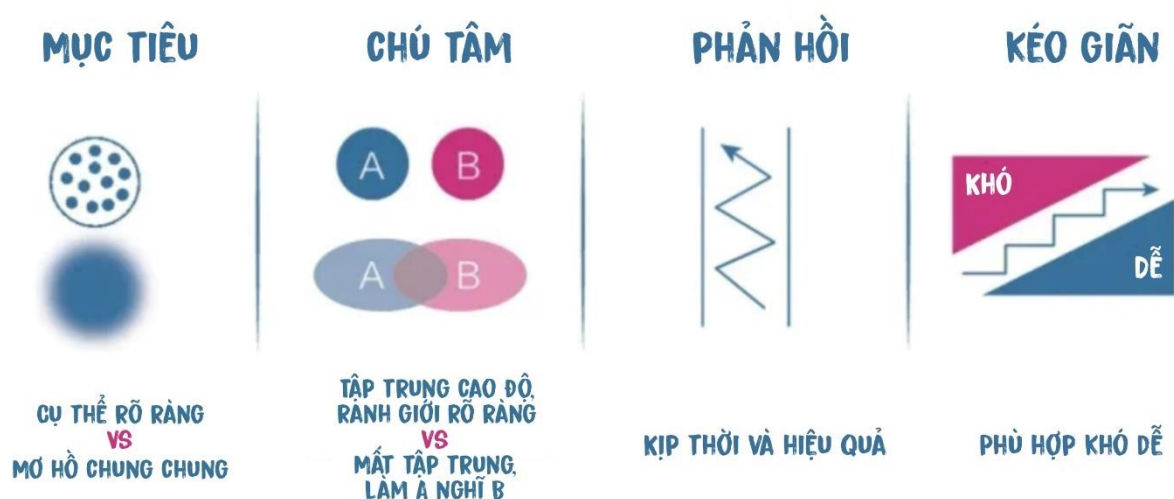
Hình 4-3: Con đường dòng chảy

Mỗi chúng ta chắc chắn đều đã từng trải nghiệm điều này: Say mê một việc gì đó, quên thời gian, không biết mệt mỏi, cho dù việc đó là giải trí, tiêu khiển hay là học tập, nghiên cứu, thì sự tập trung này đều là trạng thái tự phát, khó gặp. Nhưng nếu muốn có thành tựu trong một lĩnh vực nào đó, chúng ta

không thể dựa vào trạng thái tự phát không ổn định này, mà phải thiết lập mô hình hành vi vững chắc, đáng tin cậy. Bởi vì chúng ta không chỉ phải đối mặt với sở thích, mà còn phải đối mặt với những khó khăn cốt lõi khiến người ta e ngại.

Nói cách khác, mỗi ngày chúng ta đều phải làm những việc mà bản thân cảm thấy hơi khó khăn nhưng có thể hoàn thành thông qua nỗ lực, tức là bước ra khỏi vùng thoải mái, tránh vùng khó khăn, ở trong vùng kéo giãn.

May mắn thay, chúng ta có thể thiết lập mô hình hành vi tập trung chủ động dựa trên 4 điểm trên (xem Hình 4-4), thường xuyên luyện tập, có thể củng cố nó thành năng lực cơ bản để tập trung sâu, từ đó lan tỏa đến mọi khía cạnh của cuộc sống.



Hình 4-4: Bốn yếu tố của luyện tập có chủ đích

Sau khi học xong lý thuyết luyện tập có chủ đích, tôi đã bắt đầu thực hành.

Trước đây, khi con gái luyện đàn piano, mẹ nó sẽ yêu cầu con bé chơi bản nhạc mới học 10 lần, chỉ cần đủ số lần là hoàn thành nhiệm vụ, bây giờ, tôi đã thay đổi cách luyện đàn bằng nguyên tắc luyện tập có chủ đích.

Trước tiên, tôi nghe con bé chơi một lần, phát hiện có rất nhiều chỗ chưa thuần thục, dễ mắc lỗi, vì vậy, tôi yêu cầu con bé hôm nay chỉ luyện đoạn đầu tiên, những đoạn sau chưa luyện (chia mục tiêu lớn thành nhiều mục tiêu nhỏ), sau đó chỉ luyện những chỗ vừa chơi sai (luyện tập trong vùng kéo giãn), chỉ cần có thể chơi 3 lần liên tiếp trôi chảy, không mắc lỗi là được coi là hoàn thành (mục

tiêu cụ thể, rõ ràng). Trong quá trình luyện tập, tôi sẽ sửa lỗi về cách đặt ngón tay và cách nhấn phím của con bé kịp thời (phản hồi kịp thời, hiệu quả), như vậy, con bé nhanh chóng tập trung (chìm đắm), chẳng bao lâu sau đã chơi đoạn đầu tiên rất hay.

Mặc dù con gái nói rất mệt khi kết thúc, nhưng rõ ràng là con bé rất vui sướng, bởi vì con bé đã không còn sợ những chỗ khó nhất nữa. Nếu không yêu cầu như vậy, con bé sẽ chơi đi chơi lại những chỗ quen thuộc, những chỗ khó thì lướt qua, còn thường xuyên dừng lại một cách thờ ơ giữa chừng, cách luyện tập như vậy rất kém hiệu quả.

Cảm nhận kỹ lưỡng 4 yếu tố trên, chúng ta có thể tập trung sâu, từ "tập trung" đến "xuất sắc", tất nhiên, muốn thực sự xuất sắc thì không thể thiếu một yếu tố khác: Luyện tập rất nhiều.

Luyện tập rất nhiều là đến mức nào? Có lẽ [Trần An Khả](#), nghệ sĩ piano nhí, có thể cho chúng ta một câu trả lời tham khảo. Cô bé bắt đầu học đàn từ 3 tuổi rưỡi, một năm rưỡi sau đã tham gia chương trình biểu diễn bản nhạc piano khó bậc 8. Trong một buổi phỏng vấn của chương trình, cô bé thẳng thắn thừa nhận rằng mình phải luyện đàn 4 tiếng mỗi ngày, còn trong buổi phỏng vấn trước đó, cô bé đã nói: *"Cháu luyện đàn mỗi ngày, không có ngày nào không luyện"*.

Có thể thấy, thiên tài cũng cần luyện tập rất nhiều, hoặc nói cách khác, chính "phương pháp đúng đắn" cộng với "luyện tập rất nhiều" đã tạo nên thiên tài. Bất kể là ai, một khi đã sở hữu khả năng tập trung sâu, thì chắc chắn có thể vươn tới đỉnh cao trong một lĩnh vực nào đó.

Vì vậy, từ bây giờ, hãy nghiêm túc xem xét bản thân.

- Xem xét sự chú ý của bản thân - Là bị động thu hút hay là chủ động lựa chọn?
- Xem xét mức độ tập trung của bản thân - Là mất tập trung, lơ đãng hay là cực kỳ tập trung?
- Xem xét số lượng luyện tập của bản thân - Là học lỏm hay là toàn tâm toàn ý?

Trí tuệ của người đi trước đủ để khiến chúng ta trở nên xuất sắc, chỉ cần chú ý học hỏi, chúng ta nhất định có thể thành công trong dòng chảy tiến hóa, mang lại lợi ích cho người khác.

Chương 5: Khả năng học tập - Học tập không phải là cố gắng một cách mù quáng

Mục 1: Phù hợp: Vùng rìa thoải mái, phương pháp luận phù hợp với mọi thứ

Sự tập trung sâu mà tôi đã miêu tả ở chương trước thực ra không phải là cốt lõi thực sự của luyện tập có chủ đích, cốt lõi thực sự của nó nằm ở việc phù hợp về khó dễ.

"Phù hợp" có thể là từ khóa bị mọi người bỏ qua, nhưng chỉ cần nghiên cứu một chút, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng, chỉ cần nắm vững nguyên tắc phù hợp, chúng ta có thể nắm vững một phương pháp luận phù hợp với mọi thứ. Nói như vậy thực sự không phải là phóng đại, bởi vì phạm vi áp dụng của nguyên tắc phù hợp thực sự là quá rộng.

Sự trưởng thành tốt là luôn "lượn lờ" ở vùng rìa thoải mái

Ngay lúc tôi viết phần nội dung này, trùng hợp thay, độc giả "Amy Tào" đã chia sẻ với tôi một số cảm nhận của cô ấy, tôi vừa nhìn thấy nội dung là đã mỉm cười, bởi vì cảm nhận của cô ấy đã chứng minh cho từ khóa "phù hợp", vì vậy chúng ta hãy bắt đầu từ câu chuyện của cô ấy.

Việc đầu tiên là nói về chạy bộ, cô ấy nói: *"Trước đây, tôi yêu cầu bản thân phải chạy bộ 1 tiếng mỗi ngày, dựa vào ý chí, tôi đã kiên trì được một thời gian khá dài, nhưng cuối cùng vẫn phải dừng lại. Gần đây, tôi đã điều chỉnh thời gian chạy bộ, đổi thành 30 phút mỗi lần, tốt nhất là không ít hơn 4 lần một tuần. Sau khi điều chỉnh, tôi phát hiện ra rằng mình có thể không cần phải dựa vào ý chí quá nhiều để làm việc này, hơn nữa, tôi sẽ chủ động tìm cách kiên trì, và sẽ rất thoải mái sau khi chạy xong, không giống như trước đây, chạy liên tục 1 tiếng sẽ rất mệt, rất khó chịu. Tôi thực sự có thể cảm nhận được rằng, "chủ động làm" bây giờ và "dựa vào ý chí để làm" trước đây hoàn toàn khác nhau".*

Việc thứ hai là nói về việc học tiếng Anh, cô ấy nói: *"Trước đây, tôi sẽ cảm thấy bức bối khi học 1 tiếng mỗi ngày, nhưng bây giờ đổi thành học 30 phút mỗi ngày, hết giờ là không học nữa. Như vậy, ngược lại tôi có thể kiên trì học mỗi ngày, không thấy chán".*

Cuối cùng, cô ấy kết luận: *"Tìm một cách mà bản thân có thể kiên trì làm, quan trọng hơn so với việc chỉ làm theo thời gian và cách thức được tiêu chuẩn hóa. Trước đây, tôi luôn cho rằng phải dành nhiều thời gian hơn mới có thể học tốt, mới có thể đạt được hiệu quả, thực ra, đó là do bản thân nóng vội, muốn thấy hiệu quả nhanh chóng, như vậy, ngược lại sẽ không dễ kiên trì. Bây giờ, sau khi giảm độ khó và tiêu chuẩn, ngược lại khả năng hành động của bản thân lại có thể liên tục tăng cường, mặc dù thời gian để đạt được mục tiêu có thể sẽ dài hơn, nhưng tôi tin rằng sự kiên trì như vậy cuối cùng có thể tạo ra hiệu ứng lãi kép".*

Không biết bạn có cảm nghĩ gì sau khi đọc câu chuyện của "Amy Tào"? Theo tôi, điều đáng quý nhất của cô ấy là có thể chủ động giảm cường độ và độ khó của việc học, để bản thân ở trong phạm vi chịu đựng tốt nhất, vừa giữ được cảm giác thành tựu khi học tập, vừa đảm bảo tính thử thách của việc học.

Nhưng đối với hầu hết mọi người, cách làm này là phản trực giác, bởi vì khi chúng ta muốn làm thành công một việc, chúng ta thường sẽ tự nhủ phải nỗ lực, phải cố gắng, sẽ đặt ra cho bản thân một tiêu chuẩn rất cao, còn thường xuyên tự "tiếp thêm động lực", tự nhủ kiên trì chính là chiến thắng. Đây là mô thức suy nghĩ mặc định của chúng ta, nhưng mặc định không có nghĩa là khoa học. Vậy mô hình khoa học là gì?

Nhớ lại nội dung Hình 1-4, nó cho chúng ta biết rằng, khu vực học tập tốt nhất nằm trong vùng kéo giãn, vùng rìa thoải mái, trong khu vực này, chúng ta vừa có thành tựu vừa có thử thách, tiến bộ nhanh nhất. Trên thực tế, nó chính là ý nghĩa của việc phù hợp khó dễ: Vừa không quá khó, vừa không quá dễ, vùng vừa phải mới là con đường dòng chảy của việc học.

"Amy Tào" ban đầu đã ở trong vùng khó khăn. Do muốn nhanh chóng nhìn thấy sự thay đổi, cô ấy đã lập ra kế hoạch học tập, rèn luyện vượt xa trình độ của bản thân, kết quả là vì trải nghiệm quá đau khổ nên đã bỏ cuộc giữa chừng, điều này rất giống với mô hình kích lệ mà chúng ta thường thấy. **Rất nhiều người trẻ tuổi thiếu kinh nghiệm đều như vậy, luôn muốn thực hiện quá nhiều mục tiêu quá lớn cùng một lúc, còn hy vọng thực hiện trong thời gian rất ngắn, vì vậy vô thức đẩy bản thân vào vùng khó khăn. Họ luôn bắt đầu một cách hừng hực khí thế, làm việc hăng say trong vài ngày, sau đó nhanh chóng chán nản - bỏ dở giữa chừng chính là vì nguyên nhân này.**

Tất nhiên, nguyên tắc phù hợp không chỉ áp dụng cho lĩnh vực học tập, mà hầu như mọi lĩnh vực mà tôi có thể quan sát được, đều tuân theo quy luật này.

Chẳng hạn như tập thể hình, mỗi lần chúng ta nâng tạ, thực ra đều là quá trình cơ bắp bị xé rách, sự xé rách nhẹ này sẽ khiến người ta cảm thấy đau nhức, nhưng sẽ không gây tổn thương, sau khi nghỉ ngơi và bổ sung dinh dưỡng, cơ bắp sẽ bắt đầu phục hồi, sau khi phục hồi sẽ trở nên khỏe hơn, vì vậy, mỗi lần huấn luyện viên yêu cầu chúng ta cố gắng thêm một chút, tập đến kiệt sức, chính là đang ép buộc chúng ta bước ra khỏi vùng thoải mái của cơ bắp để đến vùng kéo giãn.

Những môn thể thao khác cũng vậy, chẳng hạn như rất nhiều người muốn giảm cân bằng cách chạy bộ, nhưng có người rất chăm chỉ, vừa bắt đầu đã lao đi như điên, cứ tưởng rằng cảm giác đau khổ đó chính là minh chứng cho sự nỗ lực, thực ra không phải, phương pháp mà huấn luyện viên chuyên nghiệp đưa ra trông giống như là đang "lười biếng". Chẳng hạn như, huấn luyện viên sẽ khuyên bạn nên chạy chậm trước, khi hơi thở gấp gáp thì đổi sang đi bộ nhanh, đợi đến khi hơi thở đều thì lại đổi sang chạy chậm, cứ như vậy lặp đi lặp lại, tập thể dục nửa tiếng. Bởi vì xét về việc giảm cân, 20 phút đầu của bài tập aerobic chủ yếu tiêu hao đường trong cơ thể, sau 30 phút, tỷ lệ tiêu hao mỡ mới tăng lên đáng kể. Vì vậy, chúng ta chỉ cần cố gắng thêm một chút ở vùng rìa thoải mái mỗi lần, sau đó quay trở lại vùng thoải mái nghỉ ngơi một chút, điều chỉnh xong rồi lại đến vùng rìa thoải mái... Cứ như vậy lặp đi lặp lại. Trong 10 đến 15 phút tiếp theo, nếu thể lực cho phép, hãy cố gắng chạy nhanh, hoặc ít nhất là cường độ phải lớn hơn 30 phút trước một chút, để tiêu hao nhiều mỡ hơn, bởi vì lúc này, cơ thể đã thích nghi với một cường độ nhất định, có thể cách xa vùng rìa thoải mái một chút.

Nói tiếp về đọc sách. Rất nhiều người thích xin danh sách sách của những người tài giỏi, cho rằng sách mà những người tài giỏi giới thiệu chắc chắn là hay. Họ hớn hờ mua một đống về nhà theo danh sách sách, khi đọc mới phát hiện ra rằng những cuốn sách đó hoàn toàn không hay như người ta nói, có những cuốn sách khó hiểu, khó đọc, hoàn toàn không đọc nổi, chỉ sau vài ngày, hứng thú của họ đã biến mất. Đó là do [nền tảng kiến thức của mỗi người là khác nhau, cùng một cuốn sách, những người tài giỏi đọc có thể vừa đúng trong vùng kéo giãn, nhưng chúng ta đọc lại ở trong vùng khó khăn](#). Vì vậy, lúc này, hãy tạm gác cuốn sách này sang một bên, đọc những cuốn sách mà bản thân thấy hứng thú, lại

vừa đúng có thể hiểu được, những cuốn sách như vậy chắc chắn sẽ khiến bạn đọc say sưa.

Nói thêm về việc học tập. Những học sinh có thành tích kém muốn phần đầu, điều đầu tiên họ nghĩ đến thường là nỗ lực so kè, vì vậy, họ cũng làm những bài tập khó hơn như những học sinh có thành tích tốt, kết quả là người ta học rất thoải mái, còn bản thân lại học rất vất vả, khoảng cách ngày càng lớn. Bởi vì cùng học một nội dung, những học sinh có thành tích tốt có thể vừa đúng trong vùng kéo giãn, nhưng bản thân có thể ở trong vùng khó khăn. Lúc này, cách làm đúng đắn là nên bình tĩnh, chủ động giảm độ khó của việc học.

Sau khi biết được nguyên lý này, chúng ta nên dành nhiều thời gian để sắp xếp những nội dung nào nằm trong vùng kéo giãn của bản thân, tức là sắp xếp những nội dung "[có thể làm nhưng rất dễ sai hoặc không biết làm nhưng chỉ cần nỗ lực một chút là có thể hiểu](#)", sau đó nỗ lực trong khu vực này. Nếu bạn đã làm cha mẹ, thì nên dành nhiều thời gian để tìm kiếm vùng kéo giãn của con cái, sau đó hướng dẫn chúng nỗ lực ở vùng rìa thoải mái, chứ không phải là nhìn thấy con thi không tốt là mắng con, nói con nhà người ta thế này thế kia, so sánh con với học sinh giỏi, tăng lượng bài tập và độ khó cho con, làm như vậy thường sẽ phản tác dụng.

Ngoài ra, rất nhiều người nói rằng mình thường xuyên bị phân tâm, đi lạc tâm trí khi học tập, không đủ tập trung, thực ra nguyên nhân cũng giống nhau, bởi vì họ có thể đã không chú ý đến độ khó dễ của nội dung học tập và điều chỉnh nhịp độ nhanh chậm của việc học. Bạn tôi là Tống Đình Hoa, một kỹ sư cao cấp, thường ngày mọi người gọi anh ấy là "Tống huynh". Con trai của anh ấy đang học cấp ba, thành tích học tập luôn đứng đầu lớp. Điều đáng quý là con trai anh ấy không bao giờ học thêm, sau khi học còn có khá nhiều thời gian để chơi game, là "học bá" đích thực. Trong một lần tụ tập, tôi tình cờ ngồi cạnh Tống huynh, nên thử thăm dò hỏi: "*Anh có áp dụng phương pháp nào đặc biệt trong việc học của con?*" Không ngờ anh ấy thẳng thừng nói: "*Có!*" Tôi dựng tai lên tiếp tục nghe, anh ấy nói: "*Chỉ có hai điều, một là đối xử với bài tập về nhà giống như đối xử với kỳ thi; hai là có vấn đề thì chỉ tìm nguyên nhân chủ quan.*"

Tôi nghe xong có chút bối rối, nghĩ thầm: *Đây là bí mật của cái gọi là học sinh giỏi sao?* Đặc biệt là điều thứ nhất, tôi lại chẳng nắm bắt được điểm mấu chốt. Sau đó mới hiểu được, "Đối xử với bài tập về nhà giống như đối xử với kỳ thi" chính là khiến con mình giữ nhịp độ học tập phù hợp. Bởi vì đa số trẻ em khi làm bài tập ở nhà sẽ không tập trung vì thiếu sự hạn chế, một lúc thì đi vệ sinh,

một lúc thì uống nước, gặp bài không biết làm thì mắc kẹt tại chỗ, ngần ngại hoặc lập tức cầu cứu, trạng thái này trông như đang học, thực ra là đang mài mò ở vùng thoải mái, không chỉ hiệu quả thấp, mà còn rất dễ mắc lỗi. Còn yêu cầu giống như kỳ thi, thì chúng phải ép buộc bản thân tập trung chú ý, làm nhiều bài trong thời gian ngắn, và còn phải làm đúng, nên chúng không tự giác đẩy bản thân đến rìa vùng thoải mái. Trong trạng thái này, con cái chắc chắn sẽ rất tập trung, hiệu quả học tập và thành tích tự nhiên sẽ được nâng cao.

Những điều cách xa chúng ta quá, chúng ta đều không thể nắm bắt được

Đối mặt với những việc cần phải nỗ lực ở trên, chúng ta cần "lượn lờ" ở vùng rìa thoải mái, vậy, đối mặt với những điều không cần phải nỗ lực, thậm chí là khiến người ta thích thú, chúng ta nên làm gì? Chẳng hạn như đột nhiên có nhiều thời gian và tiền bạc. Tôi nghĩ rằng rất nhiều người chắc chắn hy vọng thời gian và tiền bạc càng nhiều càng tốt, nhưng tôi khuyên bạn nhất định phải thận trọng, bởi vì **những điều cách xa chúng ta quá, chúng ta thường không thể nắm bắt được, cho dù là những thứ khiến con người đau khổ hay những thứ khiến con người vui thích.**

Kỳ nghỉ hè năm 2019, một giáo viên trẻ tuổi, khi đặt câu hỏi cho tôi, đã nói: *"Người khác ghen tị vì tôi có kỳ nghỉ hè và nghỉ đông, nhưng tôi hoàn toàn không thích, bởi vì bản thân không có khả năng kiểm soát khoảng thời gian rảnh rỗi quá lớn này. Không chỉ kế hoạch nào cũng không thực hiện được, mà giờ giấc sinh hoạt cũng rối tung lên. Có thể nói, tôi hoàn toàn không có khả năng kiểm soát kỳ nghỉ"*.

Rất nhiều học sinh cũng thường nhắn tin cho tôi, nói rằng sau khi lên đại học, đột nhiên không còn cảm giác căng thẳng như khi học lớp 12, mặc dù lúc mới nhập học vẫn còn tự giác, nhưng nhanh chóng bắt đầu trở nên lười biếng, ở lì trong ký túc xá chơi game, lướt Tiktok, không thể tập trung học tập, đặc biệt là khi ở một mình, thời gian do bản thân tự sắp xếp, luôn vô thức lựa chọn những hoạt động giải trí thoải mái nhất. Thực ra, đây chính là do thời gian tự do vượt quá khả năng kiểm soát của bản thân - họ đã mất kiểm soát.

Đừng bao giờ nghĩ rằng cuộc sống không bị quản thúc là tốt đẹp, một khi bước vào thời gian hoàn toàn tự do, mặc dù lúc đầu sẽ rất thoải mái, nhưng nhanh chóng, chúng ta sẽ lạc lối trong vô số lựa chọn - làm việc này cũng được, làm việc kia cũng được. **Lựa chọn là một việc cực kỳ tốn năng lượng**, nếu không có sự tỉnh táo và định lực tương xứng, thì đại đa số mọi người cuối cùng đều sẽ

bị bản ngã mạnh mẽ chi phối, lựa chọn giải trí, tiêu khiển. Ngược lại, chúng ta hiệu quả hơn, cuộc sống trọn vẹn hơn trong môi trường bị quản thúc.

Còn việc đột nhiên có được khối tài sản khổng lồ, e rằng đại đa số mọi người đều khó có được vận may như vậy, nhưng chúng ta có thể xem trải nghiệm của người khác. Năm 2002, [Michael Carroll](#), một người đàn ông Anh, đã trúng giải thưởng 9,7 triệu bảng Anh, từ một công nhân vệ sinh trở thành tỷ phú chỉ sau một đêm, sau đó, ông bắt đầu mua biệt thự, mua xe sang, hút chích, đánh bạc, 7 năm sau, tài sản của ông đã bị tiêu xài hoang phí, vợ bỏ ông ra đi, ông buộc phải làm công việc nặng nhọc, sống dựa vào tiền trợ cấp; Năm 2003, [Callie Rogers](#), một phụ nữ Anh, đã trúng giải thưởng 1,9 triệu bảng Anh, kết quả là số tiền thưởng đã bị tiêu xài hết trong vòng 1 năm, người phụ nữ này trở thành kẻ trắng tay. Theo thống kê, ở Mỹ, tỷ lệ phá sản của những người trúng xổ số mỗi năm lên tới 75%. Hãy lấy đó làm bài học, chúng ta nhất định phải giữ tỉnh táo, nghiêm túc xem xét khả năng kiểm soát ham muốn của bản thân, đừng để bị kịch xảy ra.

Trạng thái lý tưởng là liên tục có được sự giàu có hoặc tự do phù hợp với năng lực hiện tại của bản thân. Về vấn đề này, các bậc làm cha mẹ nên có những suy ngẫm: Chúng ta phải chú ý đến mức độ kiểm soát tự do, sự giàu có hiện tại của con cái, khuyến khích hoặc trao quyền cho chúng vào thời điểm thích hợp, cha mẹ như vậy mới thực sự sáng suốt. Những cha mẹ nuông chiều con cái, thường trao cho con cái quyền quyết định lớn khi chúng còn rất nhỏ, để chúng tự quyết định ăn gì, chơi gì, làm gì, nhưng con cái hoàn toàn không có khả năng kiểm soát tương ứng, cuối cùng trở thành những người tự cao tự đại, ích kỷ, nguyên nhân gây ra những hậu quả này chính là do chúng ta thiếu nhận thức về khái niệm “phù hợp”.

Người ta thường nói đến khái niệm cơ bản, quy luật cơ bản, vậy rốt cuộc cơ bản là gì? Theo tôi, **khái niệm càng có thể giải thích được nhiều hiện tượng, thì khái niệm đó càng cơ bản**. Vì vậy, sau khi nắm vững nguyên tắc phù hợp, bạn có thể tự giải thích những việc khác, chẳng hạn như có người hỏi bạn: *"Luyện tập viết lách nên mỗi ngày một chút tốt hơn hay là mỗi tuần một lần tốt hơn?"* Bạn có thể trả lời như vậy: *"Cho dù áp dụng cách nào, điều quan trọng là bạn có đặt bản thân ở vùng rìa thoải mái để luyện tập hay không. Nếu những gì bạn viết ra đều là viết tùy tiện trong vùng thoải mái, thì viết nhiều hơn nữa cũng vô ích"*. Câu trả lời như vậy vừa có thể đưa ra câu trả lời cởi mở, vừa có thể nắm bắt được bản chất của vấn đề.

Từ khái niệm cơ bản này, chúng ta có thể rút ra một kết luận như vậy: Cho dù làm việc gì, cho dù hiện tại làm thế nào, chỉ cần đặt bản thân ở vùng rìa thoải mái để kiên trì luyện tập, vùng thoải mái của bạn sẽ liên tục mở rộng, vùng kéo giãn cũng sẽ liên tục mở rộng, vùng khó khăn trước đây cũng sẽ dần dần trở thành vùng kéo giãn, thậm chí là vùng thoải mái, vì vậy, **trưởng thành là điều chắc chắn**.

Đồng thời, chúng ta cũng có thể khẳng định: **Nhanh chóng thành công là điều không thể**. Bởi vì vòng tròn năng lực chỉ có thể mở rộng từng chút một, vì vậy, chỉ cần chúng ta tuân theo quy luật phù hợp, liên tục mở rộng bản thân ở vùng rìa thoải mái, đồng thời sẵn sàng làm bạn với thời gian, thì chúng ta chắc chắn có thể trưởng thành liên tục, tái tạo lại bản thân.

Mọi thứ đều vì sự phù hợp

Bốn yếu tố của luyện tập có chủ đích thoát nhìn thì độc lập với nhau, nhưng thực ra lại liên kết chặt chẽ, kết nối với nhau, hơn nữa, chúng đều hướng đến sự phù hợp.

Trước tiên, hãy nói về yếu tố đầu tiên, "mục tiêu", nó có thể giúp chúng ta giải quyết vấn đề lớn trong khả năng hành động. Chẳng hạn như, mỗi lần hành động gặp trở ngại, chúng ta đều sẽ bất lực, nhưng chỉ cần suy nghĩ kỹ là có thể phát hiện ra, cho dù bạn gặp phải vấn đề gì, nguyên nhân cơ bản đều là như nhau, đó là: **Vấn đề này quá lớn, quá mơ hồ**.

Vì vậy, bạn chỉ cần **chia nhỏ mục tiêu** - chia mục tiêu lớn thành nhiều mục tiêu nhỏ, nhiệm vụ sẽ ngay lập tức chuyển từ vùng khó khăn sang vùng kéo giãn, như vậy, bạn sẽ sẵn sàng hành động. Nếu bạn không tin, bạn có thể quan sát kỹ, hầu như tất cả **những người hành động giỏi đều là bậc thầy về việc chia nhỏ nhiệm vụ**.

Nắm vững nguyên lý này, chúng ta có thể suy ra chiến lược từ vùng thoải mái đến vùng kéo giãn: **Rút gọn mục tiêu**. Đặc điểm lớn nhất của việc hành động trong vùng thoải mái là lặp đi lặp lại một cách vô thức, trong trạng thái này, con người làm việc bằng thói quen và cảm giác, không có gì cần chú ý đặc biệt, vì vậy, mất tập trung khi học, mất tập trung khi chạy bộ, mất tập trung khi chuẩn bị ngủ, như vậy, làm việc gì cũng sẽ không có tiến bộ gì lớn.

Một đặc điểm lớn của việc luyện tập trong vùng kéo giãn là phải có điểm chú ý. Càng nhiều điểm chú ý, càng tỉ mỉ, sự chú ý của chúng ta càng tập trung, hiệu quả nâng cao càng rõ rệt, vì vậy, cách tốt nhất để bước ra khỏi vùng thoải mái là phát hiện và thu thập những điểm quan trọng đó, cũng chính là mục tiêu nhỏ của mỗi lần hành động. Chẳng hạn như, khi luyện đàn piano, không phải là lặp đi lặp lại một cách mù quáng, mà chỉ luyện những chỗ hay sai; Chẳng hạn như, khi học từ vựng, không phải là lặp đi lặp lại một cách mù quáng, mà là tự kiểm tra sau khi xem xong, tìm ra những từ vựng sai, sau đó liên tục lặp đi lặp lại việc ghi nhớ những từ vựng sai này, cho đến khi nắm vững tất cả.

Sau khi mục tiêu đã rõ ràng, chúng ta cũng có thể "cực kỳ tập trung", sau đó, thông qua việc tự kiểm tra, tự vấn, quyển vở ghi chép những bài tập sai, những cách này để nhận được phản hồi, làm như vậy có thể không ngừng tối ưu hóa những điểm quan trọng và mục tiêu nhỏ mà bản thân chú ý.

Học tập không chỉ là nỗ lực một cách mù quáng, trưởng thành cũng không chỉ cần "tiếp thêm động lực", dựa vào ý chí. Chỉ cần đứng ở vùng rìa thoải mái, từng chút một tiến ra ngoài, đồng thời làm bạn với thời gian, thì bạn chắc chắn sẽ thay đổi một cách không ngờ..

Mục 2: Độ sâu: Học tập chuyên sâu, con đường tốt đẹp hiếm hoi của cuộc sống

Ông [Vương Văn Ngũ](#), giáo viên dạy tiếng Anh và cũng là nhà xuất bản của Hồ Thích, đã tự học viết tiếng Anh như thế này: Tìm một tác phẩm kinh điển hay của một bậc thầy tiếng Anh, đọc thuộc lòng vài lần, sau đó dịch nó sang tiếng Trung; một tuần sau, lại dịch ngược tiếng Trung sang tiếng Anh, trong quá trình dịch tuyệt đối không tra cứu bản gốc tiếng Anh; dịch xong rồi lại so sánh với bản gốc, tìm ra những chỗ sai, những chỗ thiếu sót và những chỗ chưa đủ tinh tế.

Luyện tập lặp đi lặp lại như vậy, ông Vương Văn Ngũ đã tích lũy được nền tảng tiếng Anh vững chắc, đặt nền móng vững chắc cho việc tham gia giảng dạy tiếng Anh và sự nghiệp xuất bản sau này. Ở cái thời đại mà khoa học kỹ thuật, thông tin còn kém xa so với hiện nay, điều kiện học tập hạn chế đã buộc mọi người phải tĩnh tâm để học tập chuyên sâu.

Thời gian trôi qua vài chục năm, xã hội của chúng ta đã có những thay đổi to lớn, loài người đã bước vào thời đại vật chất và thông tin phong phú chưa từng có. Cho đến ngày nay, e rằng rất ít người có thể chủ động tĩnh tâm để học tập chuyên sâu như ông Vương Vân Ngũ, thậm chí có rất nhiều người cho rằng, bây giờ, việc học tập không cần phải vất vả, gian nan như vậy nữa, con người có quá nhiều cách để có thể tiếp thu kiến thức một cách dễ dàng, chẳng hạn như nghe một cuốn sách mỗi ngày, tham gia khóa học trực tuyến của người nổi tiếng, đăng ký chuyên mục của chuyên gia hoặc tham gia cộng đồng học tập nào đó, v.v., nhẹ nhàng, hiệu quả, toàn "chất", chỉ cần bản thân kiên trì, thì chắc chắn sẽ có thành tựu.

Đáng tiếc là, đây chỉ là một ảo tưởng. Mặc dù khoa học kỹ thuật và thông tin đã có những bước phát triển vượt bậc trong thế hệ của chúng ta, nhưng cơ chế học tập của con người không thay đổi nhanh chóng theo đó, mô hình hoạt động của não bộ chúng ta gần như giống với vài trăm năm trước. Tin tức tồ tộ hơn là, thông tin dồi dào và cách thức đa dạng vừa mang đến sự tiện lợi, vừa làm suy yếu sâu sắc khả năng học tập chuyên sâu của con người, hơn nữa, xu hướng này ngày càng rõ rệt.

Nhiều dấu hiệu cho thấy, cách thức nhanh chóng, đơn giản, nhẹ nhàng đã khiến bản chất né tránh khó khăn, nóng vội của con người được phóng đại, tiềm năng của não lý trí bị kìm hãm, mà khả năng học tập chuyên sâu gần như hoàn toàn dựa vào sự hỗ trợ của não lý trí cấp cao.

Tôi mơ hồ nhìn thấy: Một bộ phận nhỏ giới tinh hoa tri thức vẫn đối mặt trực tiếp với những khó khăn cốt lõi, nỗ lực nghiên cứu sâu, sáng tạo nội dung; Còn đại đa số người tiếp nhận thông tin lại luôn hưởng thụ việc học tập nhẹ nhàng, tiêu thụ nội dung. Nếu chúng ta thực sự muốn chiếm một vị trí trong dòng chảy thời đại, thì nên sớm từ bỏ ảo tưởng về việc học tập nhẹ nhàng, rèn luyện khả năng học tập chuyên sâu, "ngược dòng" để trở thành nhân tài khan hiếm, nếu không, con đường đời chắc chắn sẽ càng ngày càng hẹp.

Học tập chuyên sâu là gì?

Năm 1946, học giả người Mỹ Edgar Dale đã đưa ra lý thuyết "[tháp học tập](#)". Sau đó, Phòng thí nghiệm Đào tạo Quốc gia, bang Maine, Mỹ, cũng đã công bố báo cáo "tháp học tập" thông qua thực nghiệm, báo cáo cho biết: Học tập của con người được chia thành hai cấp độ là học tập thụ động và học tập chủ động (xem Hình 5-1).

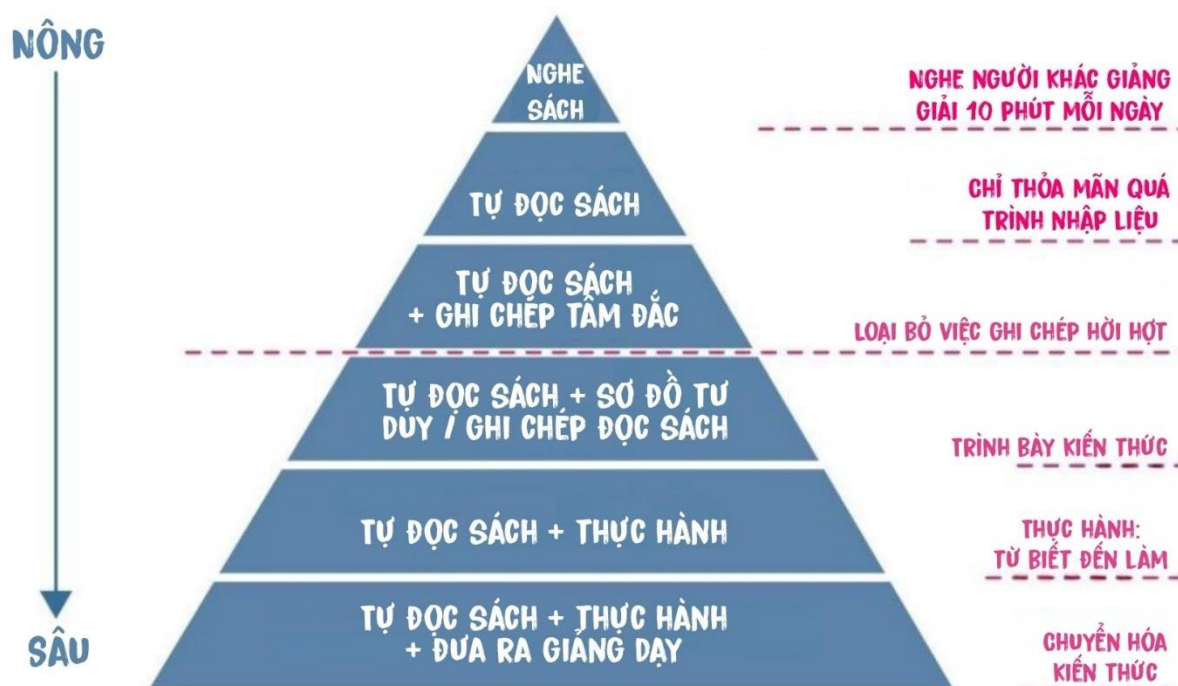
Học tập thụ động: Chẳng hạn như nghe giảng, đọc sách, nghe nhìn, thuyết trình, những hoạt động này có tỷ lệ lưu giữ trung bình đối với nội dung học tập lần lượt là 5%, 10%, 20% và 30%.

Học tập chủ động: Chẳng hạn như thông qua thảo luận, thực hành, giảng dạy cho người khác, nâng tỷ lệ lưu giữ nội dung học tập thụ động lên 50%, 75% và 90%.



Hình 5-1: Kim tự tháp học tập

Mô hình này đã thể hiện rất rõ sự so sánh giữa các mức độ và chiều sâu học tập khác nhau. Nhìn lại việc học của bản thân, chúng ta cũng có thể phân chia rõ ràng thành các cấp độ khác nhau. Như Hình 5-2, lấy đọc sách làm ví dụ, từ nông đến sâu lần lượt là: Nghe sách, tự đọc sách, tự đọc sách + trích dẫn câu hay, tự đọc sách + sơ đồ tư duy/ghi chép đọc sách, tự đọc sách + thực hành, rèn luyện, tự đọc sách + thực hành, rèn luyện + chia sẻ, giảng dạy.



Hình 5-2: Kim tự tháp đọc sách

Hiện nay có rất nhiều sản phẩm nghe sách, những người đọc sách giỏi dùng mười mấy phút để giải thích một cuốn sách, giả sử chúng ta nghe một cuốn mỗi ngày, một năm có thể nghe hơn 300 cuốn, cách học tập tiện lợi, mới lạ, cô đọng "chất" này tuy có vẻ nhẹ nhàng, hiệu quả, nhưng thực chất là nằm ở tầng nông nhất của việc học tập thụ động.

Tốt hơn một chút là đọc sách gốc, nhưng nếu đọc xong mà không bao giờ xem lại, suy ngẫm, chỉ thỏa mãn với quá trình tiếp nhận, thì tỷ lệ lưu giữ kiến thức của kiểu học tập này rất thấp. Sau vài ngày, bạn sẽ không nhớ mình đã đọc gì. Tồi tệ hơn là, sự nỗ lực này sẽ khiến con người mù quáng theo đuổi tốc độ và số lượng đọc, khiến con người có cảm giác siêng năng, trên thực tế, đây là sự siêng năng ở mức độ thấp, càng đầu tư nhiều thì càng thiệt hại nhiều.

Còn có một loại người, số lượng cũng không ít. Loại người này có thể tự đọc sách, cũng ghi chép đọc sách hoặc vẽ sơ đồ tư duy, nhưng đáng tiếc là, ghi chép đọc sách của họ thường chỉ là sắp xếp, liệt kê nội dung trong sách, trông giống như một dàn ý. Rất nhiều người say mê điều này, dường như đã nắm rõ kiến thức của cả cuốn sách, nhưng họ không biết rằng, bản thân chỉ làm công việc "sao chép" đơn giản mà thôi. Mặc dù cách làm này ở một mức độ nhất định

thuộc về học tập chủ động, nhưng nó chỉ là sự trình bày kiến thức đơn giản, khác xa so với việc chuyển đổi kiến thức ở cấp độ cao.

Sâu sắc hơn nữa là, sau khi đọc xong sách, có thể thực hành những đạo lý trong sách, dù chỉ có một, hai nội dung khiến cuộc sống thay đổi, cũng là điều rất đáng nể, bởi vì từ khoảnh khắc này, kiến thức trong sách đã được chuyển hóa.

Từ biết đến làm là một bước tiến lớn, tuy nhiên, tự biết hoặc tự làm là một chuyện, khiến người khác biết hoặc làm lại là một chuyện khác. Nếu bạn không tin, bạn có thể thử trình bày rõ ràng những điều mình biết cho người khác nghe, bạn sẽ thấy điều này không hề dễ dàng. Rõ ràng trong lòng nghĩ rất rõ ràng, nhưng khi nói ra thì lại bắt đầu lúng túng, nếu yêu cầu bạn viết ra những điều mình biết thì sao? Bạn có thể sẽ cảm thấy hoàn toàn không biết bắt đầu từ đâu.

Xin lưu ý, gặp phải khó khăn như vậy mới là lúc việc học tập chuyên sâu thực sự bắt đầu! Bởi vì bạn **phải vận dụng kiến thức hiện có để giải thích kiến thức mới**, khi bạn có thể giải thích rõ ràng kiến thức mới học được, thì có nghĩa là bạn đã đưa nó vào hệ thống kiến thức của mình, đồng thời đạt đến trình độ có thể giảng dạy cho người khác, và có thể sáng tạo ra kiến thức mới.

La Chấn Vũ từng đề cập đến cách học tập của mình như thế này: "*Mỗi ngày tôi đều yêu cầu bản thân phải viết đủ 5 bài cảm nhận đọc sách, không cần dài dòng, chỉ cần vài chữ là được. Bởi vì học tập thực sự giống như khâu cúc áo, khâu kiến thức mới vào cấu trúc kiến thức hiện có, viết 5 bài cảm nhận đọc sách mỗi ngày chính là buộc cấu trúc kiến thức hiện có của bản thân phản ứng với kiến thức mới, sau đó củng cố những phản ứng này bằng chữ viết, quá trình khâu đã hoàn thành*".

Có thể thấy, "khâu" là mấu chốt của việc học tập chuyên sâu, còn hầu hết mọi người chỉ hoàn thành việc "tiếp thu kiến thức", nhưng lại bỏ qua bước "khâu kiến thức" này, vì vậy, quá trình học tập của họ là không hoàn chỉnh. Có những người đã "khâu" ở một mức độ nhất định, nhưng lại "khâu" chưa đủ sâu, không có output (sản phẩm, đầu ra) chất lượng cao, cũng khiến chiều sâu học tập giảm sút đáng kể.

Học nông thỏa mãn đầu vào, học sâu chú trọng đầu ra. Từ ý tưởng đến ngôn ngữ, rồi đến chữ viết, tức là biến tư duy dạng lưới thành cấu trúc dạng cây, rồi biến thành chữ viết tuyến tính, tương đương với việc biến tư duy từ thể khí sang thể lỏng, rồi biến thành thể rắn - những thứ thể rắn đó mới thực sự thuộc

về bản thân. Dù sao thì, bất kỳ kiến thức nào cũng không thể tránh khỏi việc bị hao mòn, hơn nữa, sự hao mòn này luôn tồn tại, nếu không tìm cách củng cố những gì mình đã học được, thì lâu dần, những kiến thức này sẽ tan biến, không để lại bao nhiêu dấu vết.

Có được thứ của riêng mình, thì nhất định phải truyền dạy, truyền dạy và "khâu" sẽ củng cố lẫn nhau, hình thành vòng tuần hoàn. Lưu Vị Bằng, tác giả của "[Thời gian ẩn](#)", từng nói: "Dạy" là cách "học" tốt nhất, nếu bạn không thể giải thích rõ ràng một việc, thì khả năng cao là bạn chưa hiểu rõ hoàn toàn. Tất nhiên, cảnh giới cao nhất của việc dạy là dùng những lời lẽ đơn giản nhất để khiến một người ngoại đạo hiểu được điều bạn đang nói.

Vì vậy, ép buộc bản thân tiếp thu kiến thức chất lượng cao và "khâu" kiến thức mới một cách sâu sắc, sau đó dùng ngôn ngữ hoặc chữ viết của bản thân để truyền dạy cho người khác, đó chính là con đường học tập chuyên sâu.

Làm thế nào để học tập chuyên sâu

Học tập chuyên sâu có 3 bước sau đây:

1. Tiếp thu kiến thức chất lượng cao;
2. "Khâu" kiến thức mới một cách sâu sắc;
3. Cho ra sản phẩm để truyền dạy.

Kiểu học tập như vậy chắc chắn phải từ bỏ cảm giác an toàn do học nhanh, học nhiều mang lại, phải dành nhiều thời gian hơn, đối mặt với tình huống khó khăn hơn, thậm chí còn phải "chịu đựng đau khổ". Nhưng hãy tin chắc rằng: Hành động đúng đắn thường là phản bản năng, những việc khiến bạn cảm thấy thoải mái và dễ dàng thường không mang lại kết quả tốt đẹp, còn những việc mà ban đầu bạn cho rằng khó chịu và khó khăn mới có thể mang đến cho bạn những thu hoạch thực sự, vì vậy, chúng ta có thể dần dần cải thiện thông qua những phương pháp sau đây.

Thứ nhất là cố gắng tiếp thu và tự mình nghiên cứu kiến thức gốc càng nhiều càng tốt. Chẳng hạn như, chúng ta có thể đọc những tác phẩm kinh điển, đọc nguyên tác, thậm chí là đọc luận văn học thuật. Kiến thức gốc kinh điển đã được thời gian tích lũy, giá trị của nó đã được chứng minh, đáng để đọc kỹ,

nghiên ngẫm. Chúng ta phải từ bỏ ảo tưởng về "chất" như "đọc xong trong vài phút...", "mỗi ngày một cuốn...", "mười buổi... học", mặc dù những phương pháp này cũng có thể mang đến một số gợi ý, nhưng suy cho cùng, chúng vẫn là rời rạc, đã bị người khác "nhai" rồi. Tự mình nghiên cứu tuy vất vả hơn, nhưng có thể cảm nhận được niềm vui sướng thực sự do hiểu biết sâu sắc mang lại, điều này không biết thoải mái hơn việc tiếp thu kiến thức "nhai lại" nông cạn gấp bao nhiêu lần. Tốt nhất là đừng nhờ người khác làm thay việc đọc sách, nhìn về lâu dài, suy cho cùng, chúng ta phải tự mình có được khả năng "đào mỏ".

Thứ hai là cố gắng viết ra những kiến thức đã học bằng văn phong của bản thân. Mỗi khi đọc xong một cuốn sách hay có giá trị, hãy dùng cách viết để tái cấu trúc suy nghĩ của tác giả bằng ngôn ngữ của bản thân, cố gắng kết hợp với trải nghiệm, kiến thức, lập trường của bản thân, để giải thích, để mở rộng, chứ không phải là chỉ đơn giản liệt kê những điểm quan trọng của cuốn sách. Bởi vì chỉ trình bày kiến thức một cách đơn giản sẽ không thể đạt được hiệu quả "khâu" sâu sắc, chỉ có thực hiện chuyển đổi kiến thức, mới có thể dùng hệ thống kiến thức cũ để "khâu" kiến thức mới một cách sâu sắc, vì vậy, khi tái cấu trúc, chúng ta có thể *chỉ lấy những quan điểm xúc động nhất đối với bản thân*, những quan điểm khác có thể bỏ qua, dù chúng có rất đúng đắn. Nếu có cơ hội, chúng ta còn có thể dành đủ thời gian để trau chuốt một chủ đề hoặc một quan điểm, *khi một tác phẩm mà bạn dày công trau chuốt đã lay động người khác, sức ảnh hưởng mà nó tạo ra sẽ lớn hơn rất nhiều so với việc viết mỗi ngày nhưng lại thiếu suy nghĩ sâu sắc.* Hơn nữa, viết lách có hiệu ứng lặp lại, bài viết của chúng ta có thể được người khác đọc bất cứ lúc nào, như vậy, gián tiếp đạt được mục đích thảo luận, trao đổi và truyền dạy cho người khác.

Thứ ba là tự vấn cuộc sống. Học tập không chỉ là đọc sách, những trải nghiệm trong cuộc sống cũng có thể được học tập chuyên sâu. Chẳng hạn như, Thành Giáp, tác giả của cuốn sách "Học tập cho tốt", rất chú trọng tự vấn, mỗi buổi sáng, anh dành khoảng 2 tiếng để nhìn lại, tự vấn, còn yêu cầu nhân viên của mình cũng làm như vậy. Trong sách, anh đã dành nhiều dung lượng để trình bày phương pháp và lợi ích của việc tự vấn, anh nói: *"Khoảng cách giữa người với người không đến từ tuổi tác, thậm chí không đến từ kinh nghiệm, mà đến từ khả năng tổng kết, tự vấn và thăng hoa kinh nghiệm."*

Chịu ảnh hưởng của quan niệm này, tôi bắt đầu kiên trì viết bài nhìn lại, tự vấn mỗi ngày từ tháng 2/2017, có khi chỉ vài câu, có khi dài hàng nghìn chữ. Thông qua việc tự vấn liên tục, rất nhiều việc chưa nghĩ thông suốt đã được nghĩ thông, rất nhiều khái niệm mơ hồ đã trở nên rõ ràng, rất nhiều việc tưởng chừng

như không liên quan đến nhau lại có sự kết nối ở tầng sâu. Tự vấn liên tục khiến khả năng cảm nhận chi tiết cuộc sống của tôi ngày càng mạnh, những điều thu được từ cuộc sống cũng ngày càng nhiều. Ý tưởng và bố cục của phần nội dung này cũng đến từ việc tự vấn thường ngày. Nếu yêu cầu tôi giới thiệu một thói quen không thể thiếu, tôi nhất định sẽ giới thiệu việc tự vấn mỗi ngày.

Lợi ích của việc học tập chuyên sâu

Học tập chuyên sâu không chỉ có thể khiến chúng ta không còn bồn chồn, rèn luyện lý trí, mà còn mang lại nhiều lợi ích, chẳng hạn như nâng cao khả năng "đa ngành". Cổ Điển, trong cuốn sách ["Cuộc sống của bạn có những khả năng gì"](#), đã đề cập đến việc năng lực của con người được chia thành ba cấp độ: kiến thức, kỹ năng và tài năng: Kiến thức là thứ ít có khả năng chuyển đổi nhất, bạn trở thành tiến sĩ y khoa, cũng có khả năng không biết làm món đậu phụ Mapo; Kỹ năng thường được tạo thành từ 70% kỹ năng chung và 30% kỹ năng chuyên môn, khả năng chuyển đổi tốt hơn một chút; Còn ở cấp độ tài năng, ranh giới giữa các nghề nghiệp hoàn toàn bị phá vỡ.

Điều này giải thích tại sao một số người có thể dễ dàng "đa ngành", bởi vì thông qua việc học tập chuyên sâu, họ đã sở hữu một số tài năng nhất định, mà những tài năng này cũng áp dụng được trong các lĩnh vực khác, vì vậy, họ chỉ cần dành một ít thời gian để làm quen với kiến thức và kỹ năng là có thể "làm chủ". Nhưng ngược lại, nếu bạn không có một số tài năng nhất định, khi bạn chuyển sang ngành nghề khác, bạn chỉ có thể bắt đầu lại từ đầu để trau dồi kiến thức và kỹ năng cơ bản, điều này rất khó khăn.

Học tập chuyên sâu còn có thể khiến con người nảy sinh nhiều cảm hứng hơn. Chúng ta biết rằng, Einstein, trên đường đi làm ở Cục Sáng chế, khi nhìn thấy tháp đồng hồ Bern, đột nhiên nảy ra một giả thuyết: "Nếu xe buýt di chuyển với tốc độ ánh sáng, thì nhìn từ trên xe, kim đồng hồ có phải là đứng yên không?" Giả thuyết này đã khiến một trong những phát hiện vĩ đại nhất của thế kỷ 20 - thuyết tương đối hẹp, đi vào tầm nhìn của mọi người. Còn Kekulé, nhà hóa học người Đức, trong trạng thái cực kỳ mệt mỏi, đã mơ thấy một con rắn cắn vào đuôi của mình, con rắn này đã trở thành manh mối để ông phát hiện ra cấu trúc phân tử của benzen. Mọi người đều kinh ngạc trước trực giác và cảm hứng của các nhà khoa học, nhưng giả sử Einstein và Kekulé không có khả năng học tập chuyên sâu, thì họ sẽ không có được những trực giác và cảm hứng này. Chỉ khi khám phá đủ sâu trong lĩnh vực của mình, thì cảm hứng mới có thể xuất hiện dưới sự giúp đỡ của tiềm thức. Mặc dù chúng ta không phải là nhà khoa

học, nhưng học tập chuyên sâu cũng có thể giúp chúng ta có nhiều khả năng nhận được những bất ngờ thú vị.

Đồng thời, học tập chuyên sâu còn có thể giúp chúng ta nhìn thấy nhiều mối liên hệ giữa các sự vật khác nhau, nảy sinh những hiểu biết sâu sắc. Chẳng hạn như, tôi từng đưa con gái đi xem phim "Tây du ký: Nữ nhi quốc", trong phim, sau khi trải qua sinh tử, quốc vương Nữ nhi quốc đã nói với Đường Tăng: *"Ta đã mơ một giấc mơ, nhiều năm sau, người để tóc dài, cùng ta từ từ già đi, nhưng người lại không vui"*. Tôi lập tức cảm thán: Đây chính là "góc nhìn tương lai", quốc vương dùng góc nhìn tương lai để nhìn lại hiện tại, sau đó đưa ra quyết định lý trí, kiềm chế tình cảm của mình, để Đường Tăng đi Tây Thiên thỉnh kinh. Bởi vì một tuần trước, tôi vừa đúng viết một bài viết về góc nhìn tương lai - "Dùng gì để cứu vớt khả năng hành động của bạn", nếu như trước đây, tôi chắc chắn sẽ không cảm nhận được điều này. Còn con gái tôi chỉ thấy quốc vương thật xinh đẹp, Tôn Ngộ Không thật hài hước...

Không chỉ vậy, nếu nhận thức của bản thân trong một số lĩnh vực đã tích lũy đủ nhiều, thì dù là đối mặt với những sự vật phân tán sự chú ý của con người như phim ảnh, chương trình truyền hình, tin tức giải trí, lá cải hoặc tin tức nóng hổi, v.v., chúng ta cũng có thể huy động nhận thức cấp cao, liên kết chúng với những suy nghĩ bổ ích, tạo ra những hiểu biết sâu sắc và độc đáo hơn.

Theo tôi biết, rất nhiều người trưởng thành nghiêm túc cũng thích giải trí, tiêu khiển, chẳng hạn như [Lý Tiểu Lai](#) thích xem phim. Tôi dám khẳng định, khi họ ở trong môi trường giải trí, vẫn là não lý trí chi phối, họ có thể vô thức liên kết nhận thức, có được những điều bổ ích, chứ không phải chỉ đơn thuần thỏa mãn nhu cầu nguyên thủy của não bản năng và não cảm xúc.

Giải trí, tin tức nóng hổi không phải là không có giá trị, kiến thức nông cạn cũng có ý nghĩa, nhưng tiền đề là bạn cần phải có một chiều sâu nhận thức nhất định - [chiều rộng dưới chiều sâu mới là hiệu quả](#).

Minh oan cho việc học tập nông

Nói nhiều về học tập chuyên sâu như vậy, vậy chúng ta nên đối xử với những sản phẩm như chuyên mục kiến thức, khóa học tinh hoa, nghe sách... trên mạng như thế nào? Từ chối hoặc tránh xa hoàn toàn sao? Tôi nghĩ là không cần thiết, bởi vì học sâu và học nông thực ra không mâu thuẫn với nhau, học nông cũng có giá trị của nó, điều quan trọng là đừng đảo lộn mối quan hệ trọng

số của chúng. Chúng ta có thể coi việc học nông là lối vào để tìm hiểu những thông tin mới, nhưng không thể đặt tất cả nhu cầu trưởng thành vào đó, thái độ hợp lý hơn là: [Tập trung vào việc học sâu, đồng thời, cởi mở với việc học nông](#) .

Lựa chọn một số người đáng để chú ý, và duy trì kết nối với họ. Một số thông tin có giá trị mà họ chia sẻ sẽ dẫn dắt chúng ta đến một thế giới rộng lớn hơn, nhưng dù sao thì, cuối cùng, chúng ta vẫn phải tự đọc, tự suy nghĩ, tự làm.

Cũng giống như cuốn sách này, nếu nó đã lay động bạn, thì nó cũng chỉ mở ra cho bạn một góc nhìn mới, cuối cùng, có thể có được khả năng học tập chuyên sâu hay không, chỉ có thể dựa vào hành động của chính bạn, không ai có thể thay thế.

Mục 3: Liên kết: "Hộp đen" của bậc thầy

Nếu có người hỏi: "Có thể nhanh chóng trở nên thông minh hơn mà không cần phải nỗ lực quá nhiều không?" Họ thường sẽ nhận được lời cảnh báo như vậy: "Đừng mơ mộng hão huyền!" Tuy nhiên, tôi thực sự đã tìm ra một phương pháp để nhanh chóng trở nên thông minh hơn.

Trương Kế Cương là ai?

Bạn có thể không biết ông ấy, nhưng chắc chắn bạn đã xem tác phẩm "Thiên thủ Quan Âm" của ông ấy. Năm 2005, 21 diễn viên khiếm thính và khuyết tật ngôn ngữ đã xuất hiện trên Gala chào Xuân của Đài Truyền hình Trung ương Trung Quốc, trình diễn tác phẩm múa "[Thiên thủ Quan Âm](#)" cực kỳ ấn tượng về mặt thị giác, gây chấn động thế giới.

Ý tưởng này được đạo diễn Trương Kế Cương nảy ra khi đi thực tế ở các nơi như hang đá Vân Cương, núi Ngũ Đài, chùa Sùng Thiện, v.v., tỉnh Sơn Tây, vào năm 1996, tác phẩm đã được trau chuốt trong 7 năm. Điều ít được biết đến là, Trương Kế Cương còn là phó đạo diễn lễ khai mạc Thế vận hội Olympic Bắc Kinh 2008, "[Năm chiếc nhẫn trong mơ](#)" trong màn biểu diễn lễ khai mạc chính là ý tưởng của ông.

Nói đến sự ra đời của ý tưởng này, thực sự là rất kỳ diệu và thú vị. Lúc đó, để đáp ứng yêu cầu "chưa từng thấy, chưa từng nghe", ban tổ chức đã nghiên

cứu rất lâu, nhưng luôn không đưa ra được phương án nào hay. Để tạo điều kiện cho công việc của đạo diễn, Ủy ban Olympic Bắc Kinh đã trang bị cho mỗi đạo diễn dàn âm thanh, TV và bảng trắng, bảng trắng là loại bảng có thể hút nam châm, có thể lau đi lau lại để viết. Trong một buổi thảo luận, đạo diễn Trương nói: *"Hãy lau sạch bảng này, để tôi nói thêm một phương án cho mọi người"*. Kết quả là, vết tích trên bảng trắng không thể lau sạch được. Phản ứng đầu tiên của đạo diễn Trương là, tấm bảng trắng này là hàng kém chất lượng, vì vậy, ông vội vàng bảo người ta liên hệ với bộ phận hành chính của Ủy ban Olympic Bắc Kinh. 10 phút sau, người được cử đi hỏi đã quay lại và nói: *"Đạo diễn, chúng ta thật là ngốc, lớp màng bọc nilon của tấm bảng mới mua vẫn chưa bóc ra!"* Mọi người cười phá lên: *"Hóa ra là vậy!"* Sau đó, họ bắt đầu bóc lớp màng bọc nilon, ngay lúc này, Trương Kế Cương đột nhiên hét lên: *"Đừng động đây!"* Trước sự ngạc nhiên của mọi người, ông tuyên bố với tất cả các biên đạo: *"Năm chiếc nhẫn Olympic đã ra đời!"*

Vì vậy, vào ngày khai mạc Thế vận hội Olympic, cả thế giới đã nhìn thấy hình ảnh như vậy: 29 dấu chân pháo hoa lớn "bước" về phía sân vận động Tổ chim, khi dấu chân lớn cuối cùng bung ra trên bầu trời sân vận động Tổ chim, pháo hoa rực rỡ khắp bầu trời như những vì sao rơi xuống đất, đèn LED trên mặt đất hội tụ vào giữa, tạo thành hình năm vòng tròn Olympic. Cả thế giới đều biết hình ảnh được hiển thị trên đèn LED, nhưng không ai ngờ rằng hình năm vòng tròn này lại được "bóc" ra.

Đây chính là thủ pháp sáng tác phổ biến của bậc thầy - liên kết A ở xa, không đáng chú ý, với B ở gần, cần được giải quyết, sau đó bùng nổ sức mạnh kinh người.

Liên kết chính là bí mật của các bậc thầy, nhưng do hình thức ẩn giấu, nên thường không được biết đến, do đó hình thành "hộp đen". Hôm nay, chúng ta hãy cùng nhau mở "hộp đen" này, phơi bày vũ khí bí mật "liên kết" này, để mọi người đều có thể sử dụng, giúp nhiều người hơn trở thành bậc thầy.

Không liên kết, không học tập

Liên kết là một năng lực cơ bản, nó không chỉ thể hiện ở tầng cao, mà còn thể hiện ở tầng thấp, gắn bó mật thiết với cuộc sống hàng ngày của con người.

Chẳng hạn như trong việc học tập, rất nhiều người thích tuân theo mô hình như vậy: Đọc rất nhiều sách và bài viết, liên tục tìm hiểu kiến thức mới, ghi

chép, vẽ sơ đồ, bấm nút lưu, thậm chí còn chia sẻ trên vòng bạn bè; Hoặc thỉnh thoảng đưa ra những thuật ngữ, khái niệm mới, khiến người ta cảm thấy rất lợi hại, để tuyên bố rằng mình am hiểu rộng. Tuy nhiên, hiệu quả học tập như vậy rất hạn chế, không phải là nói không tốt, mà là quá nông cạn.

Trong cuốn sách "[Đọc sách như vậy là đủ](#)", Triệu Chu đã đưa ra 3 bước của việc đọc sách:

1. Dùng ngôn ngữ của bản thân để thuật lại thông tin, tức là tìm ra điểm thông tin khiến bản thân xúc động;
2. Mô tả những kinh nghiệm liên quan của bản thân, tức là liên kết với những kiến thức khác trong cuộc sống;
3. Ứng dụng của tôi, tức là chuyển hóa thành hành động, để bản thân thay đổi thực sự.

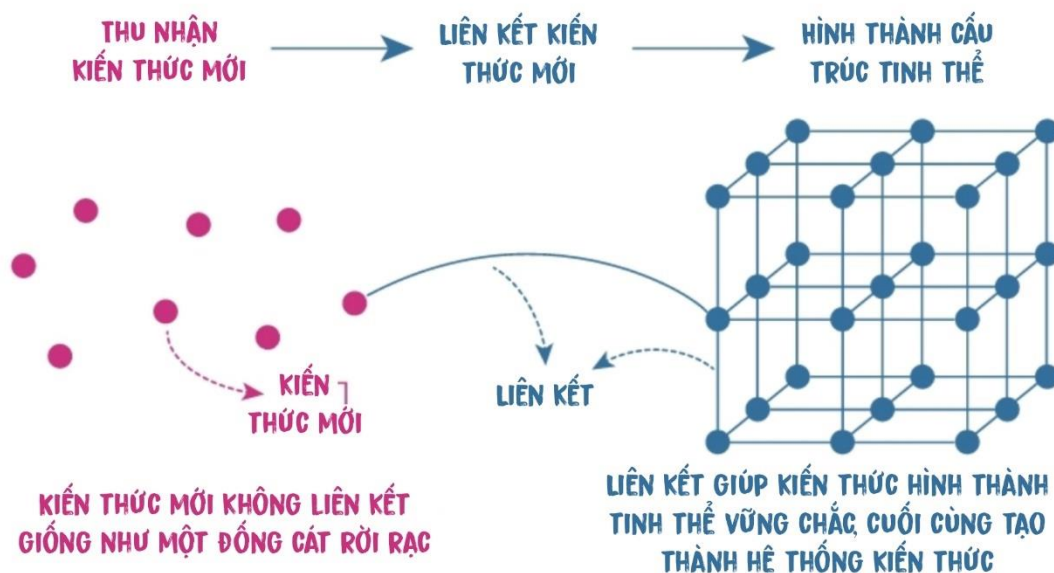
Đây vừa là 3 bước của việc đọc hiệu quả, vừa là 3 cấp độ của việc học tập chuyên sâu:

1. Biết điểm thông tin
2. Liên kết điểm thông tin
3. Hành động và thay đổi

Không khó để nhận thấy, biết điểm thông tin là cấp độ nông nhất, việc học tập hoàn chỉnh, sâu sắc còn bao gồm liên kết và hành động. Tuy nhiên, rất nhiều người đã dừng lại ở cấp độ đầu tiên, hoặc là vì thỏa mãn tâm lý, hoặc là vì căn bản không biết rằng việc học có 3 cấp độ này, vì vậy, họ thường xuyên "bơi" trong biển kiến thức, luôn không thể tiến bộ, trở ngại cơ bản nhất trong số đó là họ không nhận thức được rằng điểm kiến thức mới học được là cô lập. Cho dù kiến thức mới này khiến người ta cảnh tỉnh, khiến người ta chấn động đến mức nào, nếu không thể liên kết đủ với kiến thức hiện có, thì nó sẽ không tồn tại được lâu.

Ở phần trước, tôi cũng đã đề cập đến phương pháp học tập "khâu cúc áo" của La Chấn Vũ, có thể thấy, việc học tập của các bậc thầy thường không thỏa mãn với việc tiếp thu kiến thức mới, mà chú trọng hơn đến việc "khâu" kiến thức

mới, quá trình "khâu" này chính là liên kết. Kiến thức cô lập giống như hạt cát, chỉ có liên kết mới có thể "gom cát thành tháp", hình thành tinh thể kiến thức vững chắc, cuối cùng xây dựng hệ thống nhận thức của riêng mình (xem Hình 5-3).



Hình 5-3: Liên kết là mắt xích quan trọng trong học tập

Nếu bạn hiểu được nguyên lý học tập của não bộ con người, bạn sẽ dễ dàng liên tưởng đến cảnh tượng làm việc của tế bào thần kinh trong não bộ từ hình ảnh này. Bởi vì, cho dù là học động tác, hay là học thuộc lòng công thức, về bản chất, đều là quá trình thiết lập kết nối giữa các tế bào thần kinh trong não bộ. Giải thích bằng thuật ngữ khoa học thần kinh là: Thông qua việc lặp đi lặp lại rất nhiều động tác, hai hoặc nhiều tế bào thần kinh vốn dĩ không liên quan đến nhau trong não bộ, sau khi bị kích thích lặp đi lặp lại, đã tạo ra sự liên kết mạnh mẽ. Nếu không có quá trình liên kết này, dù bạn có nhiều tế bào não hơn nữa, bạn cũng sẽ không trở nên thông minh hơn.

Xét đến điều này, tôi thường khuyến khích mọi người viết lách. Bởi vì khi chỉ đọc sách, con người rất dễ thỏa mãn với việc tiếp thu kiến thức mới, còn một khi đã bắt đầu viết lách, họ buộc phải liên kết những kiến thức đã học, vì vậy, viết lách là một con đường tự nhiên của việc học tập chuyên sâu.

Nhìn rộng ra, theo sự mạnh yếu của ý thức liên kết, con người vô thức được chia thành hai nhóm: **Đại đa số mọi người quen nhìn nhận sự vật bằng tư**

duy cô lập, thích dành nhiều thời gian để thu thập và sở hữu thông tin; Còn một nhóm người tiên phong khác, họ thích "xới tung" mối liên hệ giữa các thông tin, từ đó vô thức trở nên thông minh hơn.

Việc không liên quan, không liên kết

Tận dụng triệt để việc liên kết, quả thực có thể nhanh chóng nâng cao năng lực của con người, nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta cần liên kết mọi thứ nghe thấy, nhìn thấy bất cứ lúc nào, bất cứ nơi đâu, điều đó vừa không thể, vừa không cần thiết. Vạn vật trên đời nhiều như vậy, làm sao có thể liên kết hết? Vì vậy, khi liên kết, chúng ta cần phải tập trung vào nhu cầu cấp thiết nhất của bản thân, nói cách khác, là khiến mọi thứ đều liên quan đến bản thân.

Về vấn đề này, Tyler Cowen, tác giả của cuốn sách "[Kinh tế học trong cuộc sống - Khám phá nhà kinh tế học trong con người bạn](#)", đã làm gương cho chúng ta một cách xuất sắc. Người ta nói rằng, trong số 10 cuốn sách mà Cowen đọc, thường chỉ có 1 cuốn được đọc từ đầu đến cuối. Một phóng viên đã tận mắt chứng kiến quá trình đọc sách của Cowen, và đã viết bài đưa tin.

Một lần nọ, Cowen mang theo một chồng sách mới, đang đợi máy bay cất cánh ở sân bay, ông vừa lật sách vừa trò chuyện với phóng viên, 2 tiếng trôi qua, máy bay sắp cất cánh, Cowen cũng lật sách gần xong. Ông giữ lại một, hai cuốn, đưa những cuốn còn lại cho phóng viên, nói: "*Anh thấy hứng thú thì cứ lấy đi, không hứng thú thì vứt đi*".

Người bình thường cho rằng nếu không đọc hết sách, thì thực sự có lỗi với tác giả hoặc là số tiền mà bản thân đã bỏ ra, nhưng nhà kinh tế học Cowen lại cho rằng làm như vậy rất có lợi. Bởi vì, chỉ có những nội dung thực sự liên quan đến bản thân mới hữu ích đối với bản thân, trong thời đại mà sự chú ý rất khan hiếm này, không cần phải đọc hết tất cả sách hoặc là tất cả nội dung trong sách.

Suy nghĩ kỹ một chút cũng đúng, dù một cuốn sách có hay đến đâu, chúng ta cũng không thể nhớ hết tất cả nội dung. Nhìn lại một lượt, rất nhiều nội dung giống như chưa từng xem, nhưng những quan điểm và kiến thức đã được bản thân liên kết thì rất khó quên, những quan điểm khiến bản thân thay đổi chắc chắn sẽ ấn tượng sâu sắc hơn. Điều này cũng ngược lại chứng minh cho phần trước: [Tiếp thu kiến thức không nằm ở số lượng, mà nằm ở việc có liên kết với bản thân hay không, cũng như mức độ đầy đủ của sự liên kết này](#). Những thứ hữu ích đối với người khác có thể không liên quan đến bản thân, vậy hãy dứt

khoát từ bỏ nó, nắm vững nguyên tắc sàng lọc "liên quan đến bản thân", sẽ khiến hiệu quả liên kết được nâng cao đáng kể.

Tất nhiên, còn có [một điều kiện ẩn giấu quan trọng hơn không thể bỏ qua: Bạn cần phải có mục tiêu rõ ràng hoặc nhu cầu mãnh liệt](#). Lý do Trương Kế Cương có thể liên kết tượng Phật với múa, liên kết màng bọc nilon với hình năm vòng tròn, là vì ông là một nghệ sĩ, có nhu cầu sáng tác mãnh liệt. Điều này giống như khi bạn có một chiếc búa trong tay, thì những thứ khác sẽ trông giống như đinh hơn, những thứ có thể được bạn sử dụng sẽ trở nên nhiều hơn. Một người hoang mang, không có mục tiêu, dù có ở trong nhiều tình huống và kiến thức, cũng không nhìn thấy mối liên hệ bổ ích, dù có nỗ lực đến đâu, cuối cùng cũng chỉ là "công dã tràng".

Làm thế nào để có được khả năng liên kết

Trở thành bậc thầy không hề thần kỳ, chỉ cần mở "hộp đen", chúng ta cũng có cơ hội trở thành bậc thầy. Khả năng liên kết có thể khiến con người tiến hóa nhanh hơn, có được "đòn bẩy". Kết hợp với phần trên, chúng ta có thể dễ dàng sắp xếp ra một số con đường thực hiện.

[Thứ nhất, trong tay phải có "búa"](#). Nếu bạn không đủ yêu thích và tâm huyết với một việc gì đó, không tập trung và suy nghĩ hết mình, thì e rằng bất kỳ sự vật nào cũng đều vô nghĩa đối với bạn. Chương trình phỏng vấn Trương Kế Cương là chương trình mà tôi đã xem cách đây 10 năm, nếu bây giờ tôi không có "chiếc búa" viết lách trong tay, thì câu chuyện này có thể sẽ không bao giờ được tôi nhớ lại.

[Thứ hai, tiếp nhận đủ nhiều](#). Cho dù là tiếp thu thông qua đọc sách, hay là trải nghiệm thực tế, kiến thức và trải nghiệm càng phong phú, thì xác suất liên kết thành công càng lớn. Rất khó tưởng tượng một bộ óc trống rỗng và một cuộc sống nhạt nhẽo làm sao có thể thiết lập được mối liên hệ tuyệt vời. Cái gọi là "chó khôn chớ cắn người nghèo", đối mặt với đầy đủ nguyên liệu, người vụng về cũng có thể "biến tấu" ra được một số món ăn, vì vậy, hãy đi nhiều hơn, nhìn nhiều hơn, đọc nhiều hơn, tự vấn nhiều hơn. Cuộc sống không có con đường nào là vô ích, mỗi bước đi đều có giá trị.

[Thứ ba, hãy giữ sự tò mò](#). [Watt](#) tò mò tại sao nắp ấm lại bị hơi nước đẩy lên, [Newton](#) tò mò tại sao quả táo lại rơi xuống đất... Những triết lý vĩ đại nhất trên thế giới này ẩn chứa trong vạn vật, những việc nhỏ nhất càng không đáng

chú ý, càng có khả năng tạo ra những điều bổ ích sâu sắc thông qua liên kết. Tuy nhiên, đối với người trưởng thành, làm được điều này không hề dễ dàng, nếu không thường xuyên gột rửa bản thân, giữ sự thuần khiết như trẻ thơ, thì e rằng chỉ là "gặp chuyện gì cũng thấy bình thường, thờ ơ", vì vậy, trưởng thành không chỉ là nâng cao nhận thức, mà còn là một loại tu dưỡng bản thân.

Cuối cùng, hãy thường xuyên nói một câu. Luôn có những câu nói khiến người ta khó quên sau khi nghe một lần, chẳng hạn như câu nói này của [Lý Tiểu Lai](#), tôi luôn ghi nhớ trong đầu: "Đạo lý này còn có thể áp dụng ở đâu nữa đây?" Rất nhiều bậc thầy đều học tập như vậy, chẳng hạn như [Lý Thiên Hữu](#), người sáng lập Chaos University, khi đọc sách, mỗi khi nhìn thấy một kiến thức hữu ích, ông đều dừng lại để tìm kiếm mối liên hệ, xem có hiện tượng nào khác có thể được giải thích bằng lý thuyết này. Ông sẽ không bỏ cuộc nếu không tìm ra được 5 hiện tượng.

Họ đều cố ý hoặc vô ý kiên trì nguyên tắc tư duy này: Phạm là có được một cảm ngộ, hiểu được một quan điểm hoặc học được một kiến thức, chỉ cần lay động bản thân, hãy tìm cách để nó phát huy hiệu quả tối đa, mà cách để phát huy hiệu quả tối đa chính là chủ động liên kết với những nơi khác, và khiến hành động của bản thân thay đổi. Vì vậy, bạn cũng có thể coi câu nói này là câu cửa miệng, thường xuyên tự hỏi bản thân: Đạo lý này còn có thể áp dụng ở đâu nữa?

Mọi thứ đều nằm ở sự chủ động

Watt liên kết với nắp ấm, Newton liên kết với quả táo, Einstein liên kết với đồng hồ, Kekulé liên kết với rắn, phương pháp luận vĩ đại luôn tồn tại, chỉ là được một số ít người vận dụng, nếu chúng ta đã mở "hộp đen", thì không thể nhắm mắt làm ngơ với nó, hoàn toàn dựa vào may mắn để "va" vào "hộp đen"!

Chúng ta đã học từ "liên kết" từ khi còn rất nhỏ, cũng đã nghe thấy từ "liên kết" trong vô số trường hợp, nhưng ai có thể ngờ rằng nó lại là "chiếc thang lên trời" để tiến bộ? Kể từ hôm nay, hãy nhìn nhận lại nó, chủ động vận dụng nó, truyền bá nó, để nó không còn ẩn giấu, không còn mơ hồ. Tôi tin rằng chắc chắn sẽ có người trở nên khác biệt vì chủ động sử dụng nó.

Nhìn về tương lai, tôi dường như nhìn thấy một làn sóng những người có kiến thức đang không ngừng vươn lên trên con đường tiến bộ về kiến thức và kỹ năng...

Mục 4: Hệ thống: Xây dựng hệ thống nhận thức cá nhân thực ra rất đơn giản

Làm thế nào để đánh giá một người có giỏi hay không?

Nếu hệ thống kiến thức mà một người sở hữu có thể giải quyết nhiều vấn đề mà người đó gặp phải, thì người đó chắc chắn là một người giỏi.

Chẳng hạn như [Charlie Munger](#), được mệnh danh là nhà tư tưởng đầu tư vĩ đại nhất đương đại, người ta nói rằng ông có hàng trăm mô hình tư duy có thể ứng phó với nhiều vấn đề trong việc phán đoán đầu tư; Hoặc như [Ray Dalio](#), người sáng lập Bridgewater Associates, hệ thống kiến thức của ông bao gồm hơn 500 nguyên tắc sống và làm việc, cuốn sách "[Nguyên tắc](#)" được viết ra cuối cùng cũng có hơn 500 trang; Tất nhiên, rất nhiều nhà quản lý cấp cao nổi tiếng, nhân vật kiệt xuất trong giới chính trị, tác giả sách, "học bá" xuất sắc, v.v., đều nằm trong số này. Những hệ thống kiến thức đó chính là vũ khí chiến thắng của họ, nếu chúng ta có thể mượn hệ thống kiến thức của họ, liệu chúng ta có thể nhanh chóng tiến bộ không?

Đây thực sự là một ý tưởng hay.

Vì vậy, hệ thống kiến thức của những người học tập giỏi đã trở thành cách học tập phổ biến hiện nay: Một số người thích nói về khái niệm, mở miệng là nói về mô hình nào đó, cứ như là biết được những điều này là đã sở hữu hệ thống kiến thức hoàn chỉnh; Một số người siêng năng hơn, họ đọc sách, vẽ sơ đồ tư duy, tự mãn vì bản thân có thể sắp xếp được một khuôn khổ cấu trúc "hoàn hảo"; Một số người học hỏi từ nhiều nguồn khác nhau, thuộc lòng hệ thống kiến thức của người khác, thậm chí còn có thể tích hợp chúng với nhau, cảm thấy mình đã nhìn thấu mọi thứ.

Chỉ là, lý tưởng thì lý tưởng, thực tế thì thực tế. Sau khi "vật lộn" một hồi, họ phát hiện ra rằng bản thân vẫn còn rất nhiều vấn đề, ít tiến bộ, ngoài việc biết, thì mọi thứ vẫn như cũ, cuối cùng chỉ đành quy kết nguyên nhân là: Xây dựng hệ thống kiến thức là một việc rất khó, còn tích lũy hiện tại của bản thân vẫn chưa đủ, đợi sau khi học được nhiều kiến thức hơn rồi hẵng thử...

Trên thực tế, xây dựng hệ thống nhận thức cá nhân rất đơn giản, đơn giản đến mức bạn có thể không tin, nhưng sau khi tôi nói ra, bạn sẽ biết rằng tôi

không nói khoác. Dù sao thì, đằng sau điều này không chỉ có khoa học nghiêm ngặt làm chỗ dựa, mà còn có sự thể hiện của chính tôi trong thực tiễn. Bây giờ, chúng ta hãy cùng nhau "xắn tay áo" lên, bắt đầu hành trình xây dựng hệ thống nhận thức cá nhân khác biệt nào!

Sự khác biệt giữa kiến thức và nhận thức

Nếu bạn đọc kỹ tiêu đề của mục này, bạn sẽ thấy tôi viết thực ra không phải là "hệ thống kiến thức", mà là "hệ thống nhận thức". "Kiến thức" và "nhận thức" trong mắt tôi là khác nhau, sự khác biệt này được thể hiện như thế nào? Tôi muốn mượn một đoạn trích của [Vạn Duy Cương](#).

*“Thi điểm cao không gọi là có kiến thức; Có thể thao thao bất tuyệt khi uống trà, trò chuyện, điều này cũng không gọi là có kiến thức. Trong những trường hợp này, kiến thức tuy hữu ích, nhưng những kiến thức này đều không liên quan nhiều đến được mất cụ thể, vì vậy, nó chỉ là trò chơi trí tuệ. Chỉ khi tình thế không rõ ràng, không ai nói cho bạn biết nên làm gì, mà phán đoán sai lầm lại dẫn đến một số hậu quả xấu, bạn có thể dám đưa ra quyết định vì có kiến thức, thì lúc đó mới được coi là thực sự có kiến thức. Xin lưu ý, đây không phải là nói, kiến thức thực dụng mới là kiến thức, mà là nói, **chỉ khi kiến thức có thể giúp bạn đưa ra quyết định thực tế, thì nó mới là kiến thức của bạn.**”*

Lời giải thích này đã lay động tôi sâu sắc, bởi vì nó đã phá vỡ quan niệm cố hữu của mọi người về kiến thức. Trong quan niệm trước đây của rất nhiều người (bao gồm cả bản thân tôi), kiến thức chính là khái niệm, công thức, nguyên lý, trường hợp, đạo lý... trong sách vở, chúng đều có hệ thống. Lúc đó, chúng ta ít nhất tin chắc vào hai điều: Một là hệ thống kiến thức học thuật là chắc chắn, phổ biến, là thứ mà mọi người đều có thể học hỏi và tham khảo; Hai là "học bá" hoặc giáo viên giỏi chắc chắn đã nắm vững hệ thống kiến thức hoặc khuôn khổ kiến thức, nhìn thấy toàn cảnh kiến thức, vì vậy mới có thể "như cá gặp nước", do đó, tham khảo hệ thống kiến thức của họ chính là đi đường tắt. Hai quan điểm này gần như không có gì để phản bác trong giai đoạn học tập, đến nỗi mọi người đã hình thành quán tính tư duy, khi khám phá hệ thống kiến thức cá nhân, họ cũng không suy nghĩ mà tiếp tục quan niệm này: Chỉ cần tìm một hệ thống nhận thức tốt nhất, chắc chắn nhất, có thẩm quyền nhất để học tập và sao chép là được.

Nếu có suy nghĩ này, thì có nghĩa là chúng ta đã nhầm lẫn giữa "kiến thức" và "nhận thức", điều này trực tiếp khiến rất nhiều người lấy "tìm kiếm hệ thống

nhận thức tốt nhất và học hỏi toàn bộ" làm tiêu chuẩn, bỏ qua sự khác biệt giữa hệ thống nhận thức của người khác với nhu cầu thực tế của bản thân, bởi vì **mục đích của sự trưởng thành cá nhân không còn là "biết và hiểu" nữa, mà là "phán đoán và lựa chọn"**. Như Vạn Duy Cương đã nói, kiến thức thực sự không phải là bạn biết nó, mà là có thể vận dụng nó để giúp bản thân đưa ra phán đoán và lựa chọn đúng đắn, giải quyết vấn đề thực tế. Điểm này chính là sự khác biệt quan trọng giữa "hệ thống kiến thức học thuật" và "hệ thống kiến thức cá nhân".

Vì vậy, trong lĩnh vực trưởng thành cá nhân, không có hệ thống nhận thức tốt nhất, chắc chắn nhất, có thẩm quyền nhất, chỉ có hệ thống nhận thức phù hợp với trạng thái hiện tại của chúng ta. Nói cách khác, kiến thức chưa chắc đã có thể mang đến cho chúng ta khả năng nhận thức, còn khả năng nhận thức chắc chắn bao gồm kiến thức hiệu quả. Phần kiến thức hiệu quả này là thứ có thể giúp chúng ta phán đoán, lựa chọn, hành động, thay đổi và giải quyết vấn đề thực tế, cũng là nội dung chính mà mục này muốn trình bày. Để tránh nhầm lẫn, tiếp theo, tôi sẽ dùng "hệ thống nhận thức" để thay thế "hệ thống kiến thức".

Chỉ học những gì khiến bản thân xúc động

Người mới bắt đầu rất muốn có hệ thống nhận thức của riêng mình, là do trong tay họ chỉ có thông tin rời rạc, khó tích hợp để ứng phó với những tình huống phức tạp. Trong trường hợp thiếu nhận thức, họ rất dễ nhầm lẫn giữa "học kiến thức" và "học nhận thức", dùng phương pháp nắm vững kiến thức học thuật để đối xử với hệ thống nhận thức của người khác, vì vậy, họ không khỏi chìm đắm trong việc nắm vững toàn diện và sao chép toàn bộ hệ thống của người khác, thậm chí còn cảm thấy rằng nếu không nắm vững hoàn toàn hệ thống nhận thức của đối phương, thì có thể sẽ uổng phí công sức.

Có không ít người có suy nghĩ và lo lắng như vậy, họ có một điểm chung là: **Rất coi trọng sự hoàn chỉnh về mặt hình thức**. Chẳng hạn như, rất nhiều độc giả, khi thảo luận về phương pháp đọc sách với tôi, đều nói rằng, mỗi khi đọc xong một cuốn sách, họ đều phải sắp xếp lại khuôn khổ kiến thức của tác giả một cách có hệ thống, ghi chép đọc sách, trích dẫn những điểm tinh hoa, còn phải vẽ sơ đồ tư duy, dường như chỉ có làm như vậy mới có nghĩa là họ đã đọc xong một cuốn sách một cách nghiêm túc, sau đó, họ hỏi tôi: *"Anh thường dùng công cụ sơ đồ tư duy nào?"*

Lúc này, tôi thường không biết trả lời như thế nào, bởi vì tôi chưa bao giờ vẽ sơ đồ tư duy khi đọc sách, cũng sẽ không cố ý sắp xếp lại khuôn khổ kiến thức

của tác giả. Khi đọc sách, việc duy nhất tôi phải làm là: **Tìm kiếm điểm xúc động**. Tôi sẽ đánh dấu ở những chỗ khiến bản thân xúc động, viết ra rất nhiều suy nghĩ liên tưởng được trong khoảng trống, sau khi đọc xong sách, tôi sẽ để đó vài ngày, sau đó tự hỏi bản thân: *"Điểm xúc động nhất trong cuốn sách này là gì?"* Điểm này có thể là một lý thuyết, một trường hợp, thậm chí là một câu nói, chỉ cần nó thực sự lay động tôi, và có thể khiến tôi thay đổi thực sự, thì tôi cho rằng cuốn sách này quá xứng đáng, còn những thứ khác, quên thì quên, tôi hoàn toàn không cảm thấy tiếc. Còn hệ thống kiến thức và khuôn khổ của tác giả, liên quan gì đến tôi?

Rất nhiều người, sau khi biết được phương pháp đọc sách của tôi, đều rất ngạc nhiên, cho rằng phương pháp này không đáng tin cậy, rất lãng phí: Rõ ràng là có hệ thống hoàn chỉnh để tham khảo, lại cứ "bỏ gần tìm xa", chỉ nhặt một hoặc vài mảnh vỡ, chẳng phải là "tiền mất tật mang" sao? Lẽ nào tôi đang lừa họ? Nếu bạn có suy nghĩ này, xin hãy bình tĩnh, bởi vì phương pháp này có cơ sở khoa học.

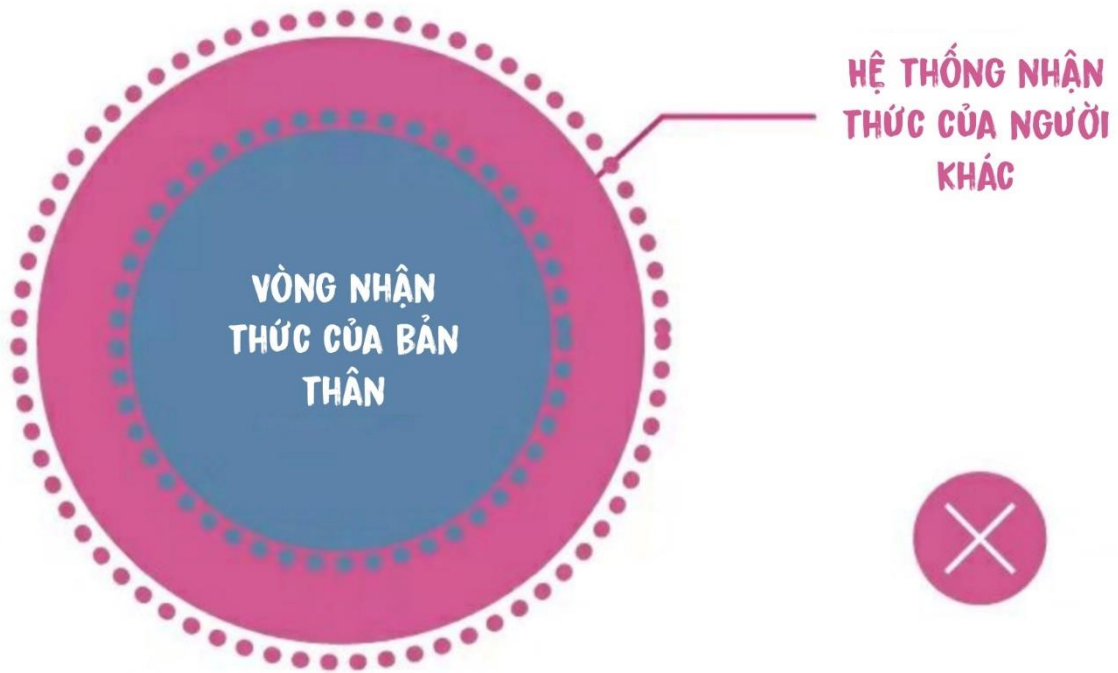
Theo quy luật vòng tròn năng lực, năng lực của con người không thể phát triển vượt bậc, chỉ có thể mở rộng từng chút một trên nền tảng hiện có, mà khu vực mở rộng tốt nhất nằm ở vùng rìa thoải mái.

Nhận thức cũng là một loại năng lực, cũng tuân theo nguyên lý này: Kiến thức nằm ở vùng rìa vòng tròn nhận thức phù hợp chặt chẽ nhất với nhu cầu thực tế của chúng ta, do đó cũng dễ khiến chúng ta xúc động hơn, từ đó liên kết với kiến thức hiện có. Còn rất nhiều kiến thức trong hệ thống nhận thức của người khác, dù có đúng đắn đến đâu, nếu cách xa nhận thức hoặc nhu cầu của chúng ta quá, thì tương đương với việc nằm trong vùng khó khăn của việc học (xem Hình 5-4).



Hình 5-4: Mở rộng ở vùng rìa vòng tròn nhận thức là hiệu quả nhất

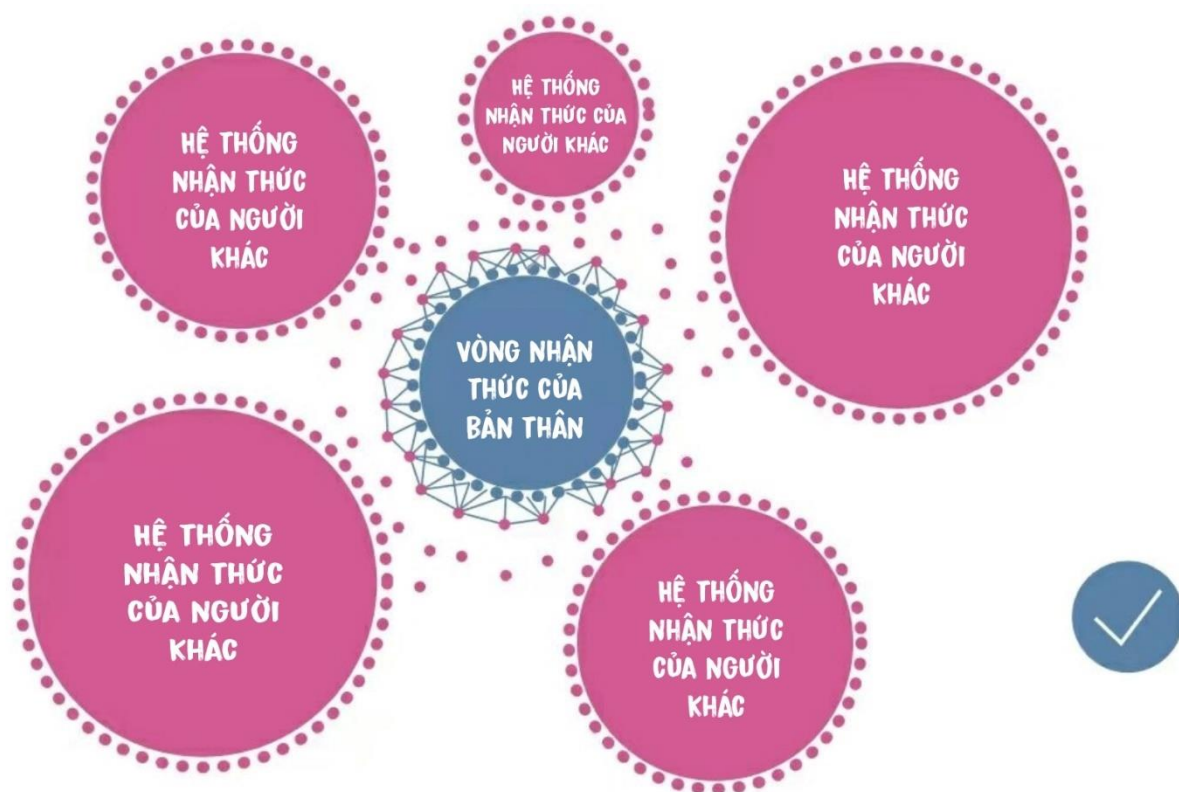
Vì vậy, trừ khi hệ thống nhận thức của đối phương vừa đúng phù hợp với vòng tròn nhận thức của bản thân, nếu không, việc say mê tiếp nhận toàn bộ, thì hiệu quả học tập rất hạn chế, còn rất lãng phí thời gian (xem Hình 5-5).



Hình 5-5: Sao chép toàn bộ thường không phù hợp

Hãy thử nghĩ xem, trong số những cuốn sách bạn đã đọc, những ghi chép và sơ đồ tư duy bạn đã làm, bạn còn nhớ được bao nhiêu? Phần lớn đều mơ hồ rồi phải không? Nếu hỏi bản thân một lần nữa: “*Trong số những kiến thức này, những kiến thức nào là thực sự được vận dụng trong cuộc sống hàng ngày?*” Có lẽ câu trả lời còn ít hơn.

Chúng ta không cần phải nắm vững toàn bộ hệ thống kiến thức của người khác, chỉ cần nắm vững những kiến thức có thể lay động bản thân, gần gũi nhất với nhu cầu của bản thân (xem Hình 5-6).



Hình 5-6: Xây dựng hệ thống nhận thức, liên kết "mảnh vỡ xúc động" của mọi người

"Mảnh vỡ xúc động" có thể kết hợp chặt chẽ với bản thân, dần dần trở thành một phần của bản thân, cuối cùng dệt nên một mạng lưới nhận thức thuộc về riêng bạn.

Bản chất của hệ thống là dùng góc nhìn độc đáo để tích hợp một số kiến thức, khái niệm hoặc quan điểm rời rạc, độc lập thành phương pháp và kỹ thuật để ứng phó với thế giới này. Chúng ta hãy quan sát kỹ hơn một chút, bạn sẽ thấy hệ thống nhận thức của mỗi người đều khác nhau, các bậc thầy cũng dựa vào điểm chú ý của mình, liên tục thu thập những thông tin khiến bản thân xúc động trong lĩnh vực đó, sau đó, gia công, tích hợp, hình thành hệ thống nhận thức độc đáo. Vì vậy, chúng ta cũng phải thử xây dựng hệ thống nhận thức độc nhất vô nhị.

Đây chính là sự thật về việc xây dựng hệ thống nhận thức cá nhân: **Phá vỡ hệ thống nhận thức của mọi người, chỉ lấy những điểm hoặc mảnh xúc động nhất đối với bản thân, sau đó ghép chúng thành mạng lưới nhận thức của riêng mình.**

Nghĩ thông suốt điều này, chúng ta sẽ hiểu được, tại sao sau khi đọc một số cuốn sách hay, đăng ký một số khóa học cao cấp, bản thân lại không thể có được sự thay đổi to lớn như tưởng tượng? Bởi vì mục lục của những cuốn sách đó, dàn ý của những khóa học đó, mặc dù tràn ngập hương vị của hệ thống, nhưng chúng có thể không phù hợp chặt chẽ với nhận thức và nhu cầu của bản thân, học xong cũng không vận dụng được. Hiểu rõ điều này, chúng ta sẽ không bị nhiều hệ thống làm mê hoặc, sẽ không tự trách, áy náy vì không nhớ hết nội dung trong sách sau khi đọc xong một cuốn sách.

Theo sự hoàn thiện không ngừng của hệ thống nhận thức của bản thân, những kiến thức vốn dĩ cách xa chúng ta sẽ tương đối trở nên gần gũi hơn, vì vậy, nó lại có thể lay động chúng ta, nên việc tạm thời bỏ qua một số kiến thức không đáng sợ, chỉ cần kiên trì học tập, chúng ta sẽ không mất đi điều gì. Nhìn từ góc độ này, chúng ta đã có thể phá vỡ hình thức, học hỏi từ vạn vật - chỉ cần thứ học được có thể lay động bản thân và giải quyết vấn đề thực tế, cho dù là đọc sách, học trên lớp, hay là tự vấn hoặc là trò chuyện với người khác, đều là cách trưởng thành gần gũi với bản thân. Trưởng thành như vậy không chỉ hiệu quả, mà còn rất "thực tế", thậm chí còn có thể xóa bỏ lo lắng khi học tập.

Có sự xúc động, cơ hội học tập đã đến!

Xúc động là bộ lọc tốt nhất

Năng lực cảm tính của tiềm thức chúng ta hoàn toàn có thể được coi là bộ lọc học tập - thông qua sự xúc động về mặt cảm xúc, để xác định những nội dung phù hợp chặt chẽ nhất với nhu cầu của bản thân. Nắm chắc những nội dung này có thể khiến bản thân ở trong vùng rìa thoải mái, học tập hiệu quả, nâng cao nhanh chóng.

Cho đến nay, dường như vẫn chưa có ai tổng kết phương pháp này, vì vậy, tôi đặt tên cho nó là "**phương pháp học tập dựa vào xúc động**". Thông qua việc vận dụng "phương pháp học tập dựa vào xúc động", tôi cũng đã nhận được rất nhiều lợi ích, dùng nó để đọc sách, tự vấn, xây dựng hệ thống nhận thức cá nhân, hiệu quả rất rõ rệt.

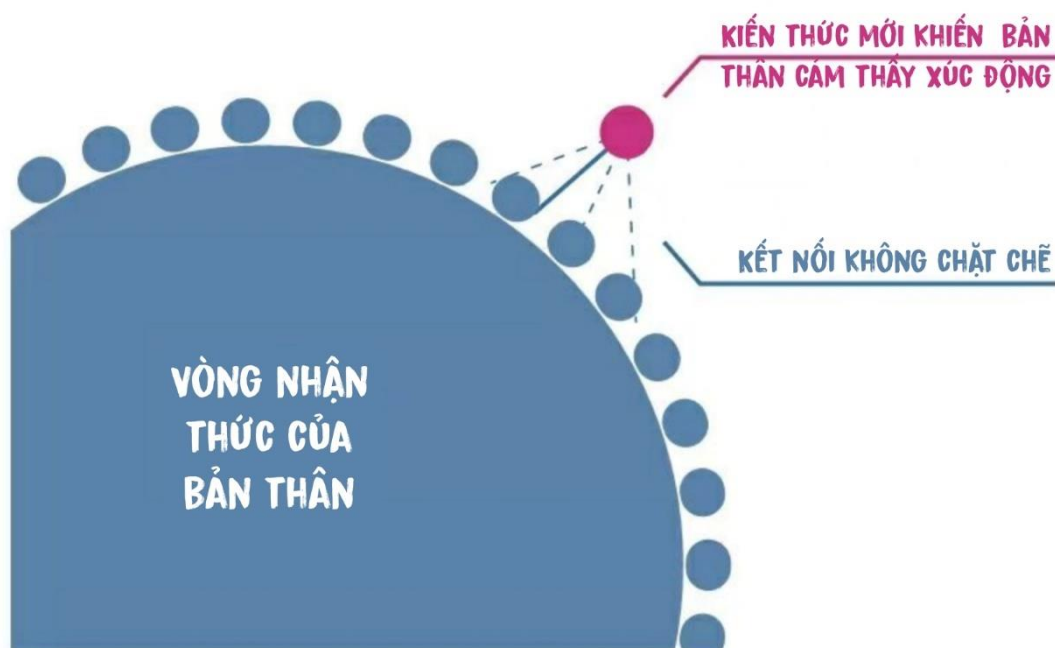
Tôi khuyên mọi người muốn trưởng thành đều nên tự vấn mỗi ngày, bởi vì nó có thể nâng cao khả năng cảm nhận chi tiết cuộc sống của bản thân, sẽ không để cho ngày tháng trôi qua như dòng nước mà không để lại gì. Tuy nhiên, khác với nhật ký thông thường, tự vấn mỗi ngày chú ý đến việc gì khiến bản thân xúc

động nhất trong ngày, cho dù là gợi ý tốt đẹp hay là trải nghiệm tồi tệ, đều viết ra để nhìn lại, viết càng chi tiết càng tốt. Nếu một điểm xúc động có thể được chuyển hóa thành một tinh thể nhận thức, thì chất lượng và mật độ cuộc sống của chúng ta sẽ vượt xa những người không tự vấn. Đối mặt với dòng chảy thông tin cuộn cuộn trong cuộc sống, xúc động thực sự là bộ lọc tốt nhất, nó có thể khiến chúng ta tránh khỏi sự va đập của dòng chảy, thông dong và ung dung tự tại trên thế giới này.

Chỉ xúc động là chưa đủ

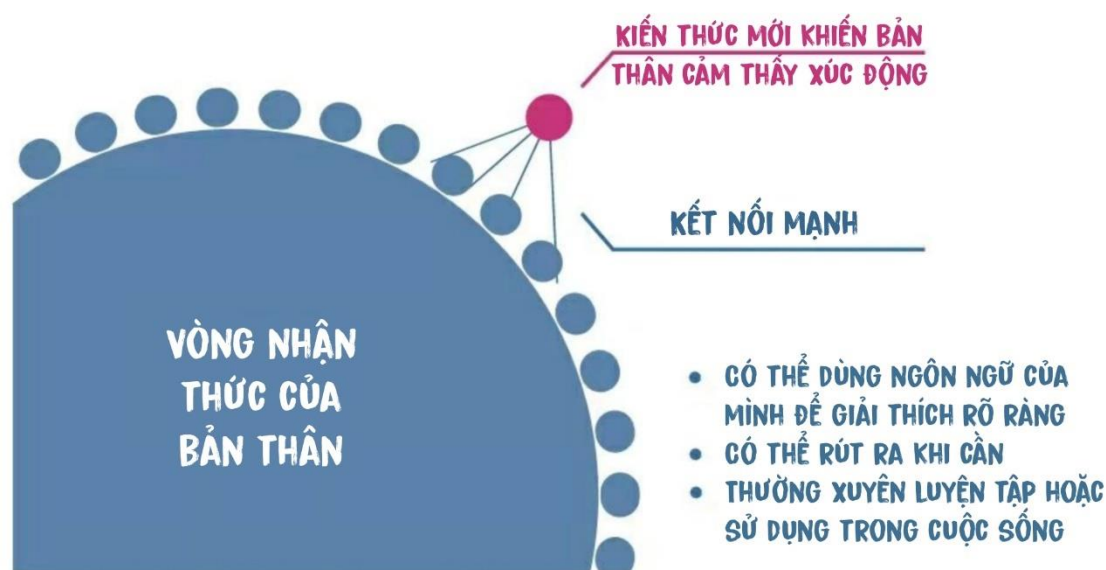
Không phải tất cả những sự xúc động đều có hiệu quả. Cũng giống như bạn đã từng xem rất nhiều bài viết hay, lúc đó, bạn xúc động vô cùng, còn cho chúng vào mục yêu thích, nhưng sau một thời gian, bạn sẽ không nhớ gì nữa. Nếu yêu cầu bạn đánh dấu những chỗ khiến bản thân xúc động trên một cuốn sách, có thể sẽ có rất nhiều gạch ngang trên trang giấy, nhưng rõ ràng là không thể sử dụng hết những nội dung này. Xúc động nhưng không vận dụng được, điều này giống như đã chuẩn bị sẵn băng cá nhân trong hộp thuốc, nhưng khi bị đứt tay lại không nhớ ra để dùng, vậy thì khác gì với việc không xúc động?

Quả thực là không khác gì, bởi vì chúng chỉ là "xúc động giả". Chúng ta xem Hình 5-7 là sẽ hiểu được nguyên nhân.



Hình 5-7: Nảy sinh "xúc động" không có nghĩa là "kết nối" chặt chẽ

Khi một kiến thức mới đến gần vùng rìa vòng tròn nhận thức của chúng ta, sự xúc động đã nảy sinh, nhưng sự xúc động nảy sinh không có nghĩa là kết nối chặt chẽ. Nếu không kịp thời củng cố, điểm xúc động mới rất có thể sẽ "bay đi" sau khi tồn tại được một thời gian. Vì để giữ nó lại, để nó trở thành một phần trong hệ thống của bản thân, chúng ta phải tìm cách tạo ra mối quan hệ với nó, tạo ra sự kết nối. Càng nhiều kết nối như vậy càng tốt, nhưng chủ yếu thể hiện ở 3 khía cạnh sau đây (xem Hình 5-8).



Hình 5-8: Ba khía cạnh của việc liên kết hiệu quả với kiến thức mới

Thứ nhất là giải thích lại kiến thức mới bằng ngôn ngữ của bản thân, điều này sẽ thúc đẩy hệ thống kiến thức hiện có của bản thân phản ứng với kiến thức mới. Nếu có thể dùng ngôn ngữ của bản thân để nói rõ ràng một kiến thức, một đạo lý, một sự việc, để người ngoại đạo cũng có thể hiểu được, thì khả năng cao là những kiến thức, đạo lý, sự việc này sẽ trở thành một phần của bản thân. Những người thường xuyên chia sẻ thường trưởng thành rất nhanh, bởi vì họ luôn liên tục thiết lập kết nối giữa kiến thức mới và kiến thức cũ.

Thứ hai là có thể trích xuất kiến thức một cách thuận lợi khi cần thiết, những kiến thức không thể trích xuất ra được chính là "xúc động giả". Chẳng hạn như, tôi thường nghe podcast 60 giây của La Chấn Vũ, nhưng khi viết lách, những quan điểm mà tôi có thể trích xuất ra được từ những podcast 60 giây đó chỉ chiếm một số ít, phần lớn quan điểm đều bị tôi lãng quên. Thỉnh thoảng, khi xem lại những quan điểm đó, tôi lại cảm thán: Những kiến thức này rất đúng đắn,

tại sao tôi lại chẳng có chút ấn tượng nào nhỉ? Kiến thức như vậy, lúc đó rất xúc động, nhưng lại hoàn toàn không nhớ ra khi cần dùng đến, chính là "xúc động giả". Điều này cho thấy chúng cách xa nhu cầu thực sự của chúng ta, vì vậy, hãy từ bỏ nó.

Nếu bạn nghĩ đến một quan điểm nào đó khi đọc sách, viết lách, trò chuyện, dù bạn không nhớ rõ nội dung cụ thể, chỉ có một manh mối nhỏ, bạn cũng phải cực kỳ coi trọng những nội dung này, bởi vì những kiến thức có thể được trích xuất ra khi cần thiết, là những kiến thức thực sự khiến bạn xúc động, mối liên hệ quý giá giữa bạn và chúng vẫn còn đó, vì vậy, hãy tìm cách chủ động liên kết và củng cố.

Rất nhiều người, khi đọc sách, thường chỉ chú ý đến việc bản thân có hiểu nội dung trong sách hay không, nhưng lại thường bỏ qua những suy nghĩ lóe lên trong đầu. Thực ra, những suy nghĩ này rất quý giá, nếu bỏ qua chúng, hiệu quả học tập của chúng ta sẽ giảm sút đáng kể.

Thứ ba là có thể thường xuyên luyện tập hoặc sử dụng những kiến thức này trong cuộc sống, bởi vì thực hành là phương pháp tối thượng để tạo ra sự liên kết mạnh mẽ. Học tập không phải là để biết, mà là để thay đổi thực sự. Khi bạn vận dụng những kiến thức đó, thực hành những đạo lý đó, thì những chi tiết liên quan sẽ lần lượt xuất hiện trong tầm nhìn của bạn. Lúc đó, bạn không chỉ có thể trở thành người mạnh mẽ về mặt nhận thức, mà còn có thể trở thành "người khổng lồ" về mặt hành động.

Cuối cùng, bạn sẽ hiểu rằng, cái gọi là học tập, trưởng thành, như đọc sách, viết lách, tự vấn, hình thành thói quen, luyện tập kỹ năng, xây dựng hệ thống nhận thức, v.v., về bản chất, đều là một việc: *Mở rộng từng chút một ở vùng rìa thoải mái.*

Nghĩ thông suốt điều này, thì mọi việc đều trở nên đơn giản!

Mục 5: Đánh dấu: Đừng mê muội việc đánh dấu, đánh dấu không thể tạo ra tương lai

Hiện nay, học tập và trưởng thành đã trở thành một xu hướng.

Cho dù là ở nhà, ở trường, hay là đi làm, mọi người đều đang tranh thủ mọi thời gian để nâng cao bản thân.

Vì để thực hiện mục tiêu, xung quanh chúng ta đã nổi lên một làn sóng đánh dấu: Đánh dấu dậy sớm, đánh dấu tập thể hình, đánh dấu chạy bộ, đánh dấu cùng đọc sách, đánh dấu học ngoại ngữ... Chỉ cần là lĩnh vực có thể nghĩ đến, đều có thể tìm thấy đội ngũ đánh dấu.

Đây dường như là một cách hay: Chia mục tiêu lớn thành nhiều mục tiêu nhỏ, kiên trì mỗi ngày, vừa có thể nhìn thấy quỹ đạo của sự nỗ lực, vừa có thể tăng cường sự tự tin khi hành động, hơn nữa, chia đều mục tiêu lớn thành những nhiệm vụ nhỏ mỗi ngày, thoát nhìn thì vừa nhẹ nhàng vừa không đau khổ, thành công dường như chỉ là vấn đề thời gian.

Tuy nhiên, luôn có điều gì đó khiến người ta cảm thấy không ổn. Độc giả "A Kiện" có băn khoăn như vậy, khi tư vấn, anh ấy nói: *"Vì để học tập, tôi đã lập 5 kế hoạch đánh dấu, ngày nào cũng kiên trì, nhưng một khi kế hoạch đánh dấu nào đó bị gián đoạn, tôi sẽ muốn bỏ nó sang một bên, không muốn tiếp tục nữa"*.

Là do anh ấy quá tham lam? Hay là do anh ấy theo đuổi sự hoàn hảo? Điều không phải. Trên thực tế, đằng sau hiện tượng này ẩn giấu một cơ chế tâm lý tiềm ẩn. Để nhìn rõ nó, chúng ta hãy chú ý đến những người đánh dấu trên vòng bạn bè, mặc dù ngày nào họ cũng đánh dấu rất hăng hái, nhưng cuối cùng, rất ít người học tập có thành tựu. Đối với hầu hết mọi người, đánh dấu chỉ là một bữa tiệc hoan lạc tràn đầy đam mê, chẳng bao lâu sau, họ sẽ xuất hiện trong một hoạt động đánh dấu khác, hoặc là kết thúc trong im lặng.

Tất nhiên, nói như vậy chắc chắn sẽ khiến rất nhiều người đang đánh dấu không vui, nhưng đừng vội giận, hãy tiếp tục đọc tiếp, tôi sẽ đưa ra lời giải thích hợp lý, cũng sẽ đưa ra cách làm tốt hơn. Trên thực tế, tôi không phản đối việc đánh dấu, chỉ là có một số trường hợp, chúng ta phải học cách phân biệt.

Chuyển dịch động lực, động lực bị bóp méo

Chắc hẳn ai cũng biết "Wechat sport", chức năng này cho phép số bước đi bộ mỗi ngày của bạn hiển thị trên bảng xếp hạng. Không xếp hạng thì không sao, một khi đã xếp hạng, một số việc sẽ thay đổi. Cho dù trước đây có thích tập thể dục hay không, mọi người đều bắt đầu chạy ra đường phố, công viên, bến tàu, vùng tay đi bộ, cho dù gió to hay mưa lớn, cũng không thể ngăn cản được niềm

đam mê của họ. Thoạt nhìn, đây là điều tốt, bảng xếp hạng mỗi ngày đã khơi dậy niềm đam mê tập thể dục của mọi người, vừa có thể rèn luyện sức khỏe, vừa có thể giao lưu, thật tốt. Nhưng vấn đề chính là nằm ở đây.

Bởi vì, từ khoảnh khắc bắt đầu xếp hạng, động lực tập thể dục của mọi người đã vô thức chuyển dịch: Ban đầu là vì sức khỏe, hưởng thụ cảm giác tốt đẹp do vận động mang lại, bây giờ lại vô thức muốn thành tích của bản thân đẹp hơn trên bảng xếp hạng, thậm chí còn có người chuyên mua thiết bị hoặc dùng phần mềm để "cày" số bước vì mục đích này.

Hoạt động đánh dấu cũng vậy. Lúc đầu, động lực hành động của mọi người đều xuất phát từ bản thân việc học tập và trưởng thành, khi nghĩ đến việc bản thân sau này có thể dễ dàng dậy sớm, hưởng thụ khoảng thời gian tươi đẹp; Rèn luyện cơ thể, có được vóc dáng đẹp; Yêu thích đọc sách, trở thành người uyên bác... là lập tức tràn đầy tự tin, đầy động lực. Với mục đích như vậy, đánh dấu giống như "dệt hoa trên gấm", dù không cần bất kỳ sự hỗ trợ nào của ý chí, mọi người cũng có thể tiếp tục hành động. Tuy nhiên, một khi đánh dấu bắt đầu, tâm lý nhiệm vụ thực ra đã được neo rồi.

Theo thời gian trôi qua, niềm đam mê giảm bớt, động lực suy yếu, độ khó của việc học tập và trưởng thành dần dần tăng lên, mọi người buộc phải dựa vào ý chí mạnh mẽ hơn để kiên trì, đợi đến khi ý chí không thể chống đỡ được nữa, thì phải làm sao? Từ bỏ trực tiếp? Chẳng phải là nói với mọi người rằng mình không làm được sao? Mất mặt quá!

Vì để không rơi vào đau khổ, bộ não của chúng ta sẽ kích hoạt chế độ tự bảo vệ, chủ động điều chỉnh nhận thức, tìm lý do cho bản thân vào lúc khó khăn: "Học tập rất khó, nhưng đánh dấu không khó! Chỉ cần hoàn thành việc đánh dấu, chẳng phải là có nghĩa là nhiệm vụ đã hoàn thành rồi sao?" "Vì đánh dấu là đại diện cho việc hoàn thành, vậy tại sao không chọn cái dễ dàng này, mà nhất định phải chọn cái khó kia?"

Đây chính là logic của "hệ thống giải thích" của não bộ, mặc dù rất vô lý, nhưng bản chất mạnh mẽ sẽ ép buộc lý trí giải thích như vậy, còn có những người thực sự chấp nhận, vì vậy, có người mua "thần khí cày bước" trên mạng, ngồi ở nhà cũng có thể khiến số bước vận động của mình đứng đầu bảng xếp hạng; Có người vừa nghe thấy tiếng chuông báo thức lúc 5 giờ sáng là đã đánh dấu trong nhóm dậy sớm, sau đó quay đầu ngủ tiếp; Có người mở sách ra, chụp

ảnh, sau đó đăng ảnh lên vòng bạn bè, để chứng tỏ rằng mình đã đọc sách hôm nay...

Những cách làm này tuy có hơi cực đoan, chỉ là hành vi của một số ít người, nhưng hầu hết mọi người đều sẽ vô thức hạ thấp tiêu chuẩn vì để hoàn thành nhiệm vụ đánh dấu trong trường hợp ý chí yếu kém, lúc này, làm nhiều hay ít, làm tốt hay xấu đã không còn là điều quan trọng nhất, điều quan trọng nhất là hoàn thành nhiệm vụ đánh dấu. Động lực kiên trì của mọi người, cứ như vậy, vô thức chuyển dịch từ bản thân việc học sang việc hoàn thành nhiệm vụ, chuyển dịch từ nhu cầu bên trong sang hình thức bên ngoài.

Bạn học A Kiện chính là do không nhận thức được động lực học tập của mình đã chuyển dịch, nên mới băn khoăn tại sao một khi đánh dấu bị gián đoạn là lại không muốn tiếp tục hành động, bởi vì anh ấy quan tâm đến việc giữ cho hồ sơ đánh dấu được hoàn chỉnh, chứ không phải là giữ cho quá trình học tập được hoàn chỉnh, thực ra, đối với việc học tập, gián đoạn đôi khi thì có sao?

Một số người "nghiện" nặng hơn, động lực học tập của họ đã chuyển dịch, thậm chí cả mục tiêu học tập cũng chuyển dịch. Ban đầu, họ còn nhớ ý nghĩa của việc làm một việc nào đó, chẳng hạn như biết học tiếng Anh là để giao tiếp trôi chảy với người nước ngoài, nhưng lâu dần, mục tiêu đã được giản lược thành học thuộc 20 từ vựng mỗi ngày, vì vậy, mỗi ngày họ chỉ hoàn thành một cách máy móc, đánh dấu, nhưng lại quên mất lý do học tập, từ đó rơi vào cảnh học vì học.

Đóng nhận thức, hiệu quả giảm sút

Chỉ dựa vào việc đánh dấu, không chỉ sẽ chuyển dịch động lực hành động, mà còn làm giảm hiệu quả hành động. Điều này xuất phát từ một cơ chế tâm lý quan trọng khác - nhu cầu đóng nhận thức.

Nhu cầu đóng nhận thức là khi con người đối mặt với một vấn đề mơ hồ, họ sẽ có ham muốn tìm ra một câu trả lời rõ ràng cho vấn đề đó. Chẳng hạn như, thời xưa, con người không biết tại sao trời lại mưa, vì vậy, vấn đề trời mưa không được đóng lại, sẽ khiến con người rất khó chịu, nên người xưa đã dùng Lôi Công, Điện Mẫu, Long Vương để giải thích nguyên nhân trời mưa, những cách nói này mặc dù không có căn cứ, nhưng lại thỏa mãn nhu cầu đóng nhận thức. Mở rộng khái niệm này sang hành vi cũng vậy: **Một việc nếu mãi không hoàn thành, thì**

trong lòng sẽ luôn canh cánh, mong chờ sớm kết thúc; Một khi việc này đã hoàn thành, động lực làm việc này sẽ ngay lập tức giảm về 0.

Chẳng hạn như, sếp giao cho bạn làm một việc, trước khi hoàn thành, bạn sẽ luôn canh cánh trong lòng về việc này, trong đầu toàn là những chi tiết vụn vặt về việc này, nhưng chỉ cần sếp nói được rồi, thì việc này coi như kết thúc. Một khi nhiệm vụ đã được đóng lại, bộ não sẽ dọn dẹp không gian trí nhớ bị chiếm dụng trước đó, việc đó sẽ nhanh chóng biến mất khỏi tâm trí, động lực hành động cũng biến mất.

Lý do chúng ta có tâm lý này là do não bộ con người thích sự chắc chắn, không thích sự chưa biết hoặc bất định. Còn hoạt động đánh dấu lại mang theo tâm lý nhiệm vụ, mỗi lần mọi người đánh dấu, họ đều phải đối mặt với nhu cầu đóng nhiệm vụ một lần, điều này không có gì to tát lúc ban đầu, nhưng một khi động lực đã chuyển dịch, tâm lý của mọi người sẽ thay đổi.

Chẳng hạn như, mỗi ngày bạn phải đánh dấu việc học thuộc 20 từ vựng, nếu hôm nay không kịp thời gian, nhưng vì để hoàn thành việc đánh dấu, bạn có thể lướt qua vài lần, tự nhủ mình đã học rồi, đóng nhiệm vụ trước đã, nếu không, cứ canh cánh trong lòng về việc này, cảm thấy khó chịu. Ngược lại, nếu hôm nay bạn có rất nhiều thời gian, bạn đã hoàn thành nhiệm vụ học thuộc 20 từ vựng từ sớm, một khi đánh dấu kết thúc, nhiệm vụ được đóng lại, sau đó, động lực học tập của bạn giảm về 0, bạn cũng sẽ không nghĩ đến việc khám phá thêm.

Đây chính là đặc điểm của tâm lý đánh dấu: **Học không được, thì giả vờ một chút; Học được rồi, thì dừng lại ngay.** Vì vậy, chỉ học tập với tâm lý nhiệm vụ đánh dấu, thì rất ít khi có sự chủ động mạnh mẽ, dù sao thì, dưới sự thúc đẩy của tâm lý nhiệm vụ, mọi người quan tâm đến tình hình hoàn thành, không có quá nhiều đam mê đối với bản thân nhiệm vụ.

Tâm lý nhiệm vụ, thể xác và tinh thần tách rời

Tâm lý nhiệm vụ rất hữu ích trong một số lĩnh vực, chẳng hạn như lĩnh vực quân sự. Quân nhân phải có ý thức nhiệm vụ cực kỳ mạnh mẽ, nhưng trong lĩnh vực học tập và trưởng thành cá nhân, tâm lý nhiệm vụ có lẽ là không nên.

Chẳng hạn như luôn nghĩ đến việc còn bao nhiêu thời gian nữa là có thể kết thúc khi chạy bộ, luôn nghĩ đến việc còn bao nhiêu trang nữa là có thể hoàn thành khi đọc sách, luôn nghĩ đến việc còn bao nhiêu từ nữa là có thể xong việc

khi học từ vựng... Tâm lý như vậy sẽ khiến sự chú ý bị phân tán, rất khó toàn tâm toàn ý tập trung vào bản thân sự vật, từ đó cảm nhận được những điểm quan trọng và niềm vui thú trong đó. Chúng ta không cảm nhận được sự sảng khoái của thể xác, tay chân khi chạy bộ, không thể hiểu sâu sắc suy nghĩ và cảm xúc của nhân vật trong sách, không cảm nhận được mối liên hệ sâu sắc giữa các từ vựng...

Bất kể lúc nào, dường như luôn có một giọng nói thúc giục sau lưng:
Nhanh lên, nhanh lên, nhanh thêm chút nữa, hoàn thành nó nhanh lên!

Con người hiện đại rất khó có được cảm giác hạnh phúc, phần lớn là do nhịp sống nhanh và tâm lý nóng vội này, nhưng trong trạng thái này, cuộc sống thật nhàm chán, nó không thể khiến chúng ta tận hưởng quá trình, chỉ khiến thể xác và tinh thần căng thẳng, lo lắng, tê liệt và tách rời.

Trong cuốn sách "[21 Bài Học Cho Thế Kỷ 21](#)", tác giả Yuval Noah Harari đã có những suy ngẫm rất sâu sắc về ý nghĩa của sự tồn tại của con người, nhưng khi nói đến ý nghĩa của cuộc sống, ông đã thốt lên cảm xúc như vậy: "*Giữa tôi và thế giới này ngăn cách bởi cảm nhận của cơ thể.*"

Nói cách khác, ý nghĩa bản chất của cuộc sống cá nhân chính là thể xác và tinh thần hợp nhất, để nhận thức quá trình sống thực sự, trong đó có thiên ý, có triết lý, cũng có khoa học. Ít nhất là khi học tập, thể xác và tinh thần hợp nhất, cực kỳ tập trung là điều kiện tiên quyết cực kỳ quan trọng, chỉ trong trạng thái này, con người mới có thể nhận được phản hồi tích cực, tinh tế, mạnh mẽ từ hoạt động học tập. Tuy nhiên, tâm lý nhiệm vụ đã phá vỡ trạng thái thể xác và tinh thần hợp nhất, trải nghiệm tồi tệ này sẽ làm tăng thêm sự chán ghét của con người đối với hoạt động học tập, hình thành vòng luẩn quẩn.

Nói đến đây, có lẽ bạn cũng hy vọng bản thân có thể giảm bớt tâm lý nhiệm vụ, để tránh ảnh hưởng đến sự tập trung và cảm nhận của bản thân, tuy nhiên, có một số việc rất kỳ lạ trên thế giới này, bạn trực tiếp theo đuổi lại không có được. Chẳng hạn như ngủ, bạn càng tự nhắc nhở bản thân phải ngủ, bạn sẽ càng khó ngủ, nhưng nếu thư giãn cơ thể, bạn có thể sẽ ngủ ngon; Chẳng hạn như tập trung, bạn càng tự nhắc nhở bản thân phải tập trung, bạn sẽ càng dễ mất tập trung, nhưng nếu bạn toàn tâm toàn ý suy nghĩ, cảm nhận bản thân sự vật, thì tự nhiên sẽ tập trung được; Hoặc như cái đẹp, bạn càng chú ý trang điểm, thể hiện, thì bạn sẽ càng dễ khiến người ta cảm thấy "giả tạo", nhưng nếu bạn tĩnh tâm tập trung vào một việc, thì vẻ đẹp thực sự sẽ xuất hiện. Cái gọi là "Đại

mỹ bất tự tri" (Vẻ đẹp lớn không tự biết), tôi nghĩ rằng cách để xóa bỏ tâm lý nhiệm vụ chính là như vậy - chỉ cần tập trung tâm sức làm việc trước mắt.

Hai chiến lược, thay đổi một cách nhẹ nhàng

Viết những điều này không có ý "vơ đũa cả nắm". Như đã nói ở đầu bài, thực ra tôi không phản đối việc đánh dấu, rất nhiều khi, đánh dấu là một công cụ rất tốt, nó thực sự có thể thúc đẩy chúng ta tiếp tục hành động, hình thành quán tính hành động, đây cũng là lý do khiến rất nhiều người yêu thích việc đánh dấu, nhưng nhất định không được hoàn toàn dựa vào việc đánh dấu, nếu không, rất dễ rơi vào bẫy nhận thức.

Đại quân đánh dấu trong thực tế, hầu như đều thiếu nhận thức, không thể kịp thời, chủ động điều chỉnh động lực sau khi giai đoạn thúc đẩy kết thúc, dẫn đến việc chìm đắm trong đó mà không biết tác hại của nó. Tất nhiên, cũng có những người có thể kết hợp việc học tập với việc đánh dấu, tìm hiểu nguyên nhân thì không có gì bí ẩn, chỉ là do động lực hành vi của họ không thay đổi - đánh dấu chỉ là "phụ kiện" của hoạt động học tập.

Vậy làm sao họ làm được?

Chỉ cần một phương pháp nhỏ là có thể thay đổi ngay lập tức, đó là **dùng ghi chép để thay thế đánh dấu**.

Chỉ ghi chép hành động sau mỗi lần học tập, không thể hiện việc đánh dấu. Ghi chép lại quá trình học tập, vừa có thể nhìn thấy quỹ đạo học tập của bản thân, vừa thuận tiện cho việc tự vấn mỗi tuần (xem Hình 5-9).

	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7	CN	TỔNG KẾT TUẦN
TUẦN THỨ NHẤT	☒	☒	☐	☒	☐	☐	☐	3/7
TUẦN THỨ HAI	☐	☒	☒	☐	☒	☒	☐	4/7
TUẦN THỨ BA	☒	☒	☒	☒	☒	☐	☒	6/7
TUẦN THỨ TƯ	☒	☒	☐	☐	☒	☒	☐	4/7

Hình 5-9: Dùng ghi chép để thay thế đánh dấu

Mặc dù thoát nhìn thì giống với việc đánh dấu, nhưng làm như vậy không có áp lực nhiệm vụ của việc đánh dấu, có thể tập trung sự chú ý vào bản thân hoạt động, chứ không phải là vào việc hoàn thành nhiệm vụ.

Tất nhiên, cũng không cần phải lo lắng việc thiếu sự hạn chế của việc đánh dấu sẽ khiến bản thân lười biếng, dù sao thì, ai cũng có mong muốn trở nên tốt đẹp hơn, ai mà chẳng muốn mỗi lần đều làm tốt hơn lần trước? Chỉ cần tập trung vào bản thân hoạt động học tập và trưởng thành, cảm nhận được niềm vui thú trong đó, là có thể giữ được động lực học tập mạnh mẽ, biến học tập thụ động thành học tập chủ động. Đánh dấu và ghi chép, thoát nhìn chỉ là khác nhau về cách gọi, nhưng sự khác biệt trong đó rất tinh tế, cần phải cảm nhận kỹ lưỡng.

Đồng thời, khi đặt ra nhiệm vụ, chúng ta phải sử dụng chiến lược mới: **Đặt ra giới hạn dưới, không đặt ra giới hạn trên.**

Chẳng hạn như, trước đây, đánh dấu việc học thuộc 20 từ vựng mỗi ngày, đây là giới hạn trên của nhiệm vụ, giả sử việc thực hiện điều này không hề dễ dàng, vì vậy, một khi nhiệm vụ hoàn thành, bạn sẽ thở phào nhẹ nhõm, tự nhủ: Cuối cùng cũng xong việc rồi. Bây giờ, hãy điều chỉnh nhiệm vụ thành học thuộc 5 từ vựng [\[1\]](#) - một giới hạn dưới rất dễ hoàn thành, lợi ích của việc làm như vậy là: Bạn hoàn thành mục tiêu một cách nhẹ nhàng, và lúc này, bạn vừa đúng bước vào trạng thái học tập, tinh thần dồi dào, sẽ sẵn sàng học tiếp theo quán tính, dù sao thì, học thêm một từ vựng sau đó đều là thu hoạch thêm, tâm lý hoàn toàn khác, thể xác và tinh thần dễ tập trung, sẽ không lo lắng đến việc khi nào mới có thể hoàn thành nhiệm vụ.

Điểm thông minh của chiến lược này là tránh được nhu cầu đóng nhiệm vụ, chỉ cần cảm thấy hứng thú, bạn có thể học mãi, cho đến khi bản thân cảm thấy hơi khó khăn. Do không đặt ra giới hạn trên cụ thể, so với mô hình đánh dấu, tính chủ động của chiến lược mới mạnh hơn rất nhiều, hơn nữa, tính chủ động còn có thể được duy trì.

Ngoài ra, chiến lược này cũng cực kỳ phù hợp với nguyên tắc luyện tập có chủ đích - luôn đặt bản thân ở vùng rìa thoải mái. Bởi vì làm như vậy, mỗi lần bạn đều có thể học đến mức độ hơi khó nhưng lại không quá khó, còn đánh dấu thì

phải đối mặt với một giá trị nhiệm vụ cố định, rất dễ khiến người ta cảm thấy nhàm chán hoặc khó khăn, từ đó bỏ cuộc.

Tất nhiên, chiến lược này không phải là do tôi nghĩ ra, mà là được tôi học hỏi từ cuốn sách "[*Mini habits*](#)". Tác giả Stephen Guise, vì để hình thành thói quen tốt, đã yêu cầu bản thân chỉ hít đất 1 cái mỗi ngày, chỉ đọc 1 trang sách mỗi ngày, chỉ viết 50 chữ mỗi ngày, phương pháp hình thành thói quen không áp lực này cuối cùng đã giúp anh có được vóc dáng đẹp, hình thành thói quen đọc sách, còn viết được sách. Anh gọi đây là phương pháp đơn giản đến mức không thể thất bại.

Tôi đã thử và thấy hiệu quả, bạn cũng có thể thử.

Đối với việc học tập, giữ được động lực bên trong là quan trọng nhất. Nhưng so với đó, con đường giữ động lực thực ra khó đi hơn đánh dấu. Tuy nhiên, làm việc khó chắc chắn sẽ có được thu hoạch lớn, bởi vì nó gần gũi hơn với yêu cầu thành công. Tất nhiên, chỉ giữ động lực vẫn là chưa đủ, muốn thực sự thành công, còn phải học cách tạo ra động lực.

Mục 6: Phản hồi: Đã đến lúc cho bạn biết “học tập thực sự là gì?”

Lưu Truyền, tác giả của cuốn sách "Nâng cấp nhận thức" [\[2\]](#), từng có một trải nghiệm học đàn piano thần kỳ khi còn nhỏ: Anh ấy chỉ mất hai năm để học đàn organ điện tử từ con số 0 đến khi thi đậu cấp 10, trong khi những người bạn cùng trang lứa thường mất 4~5 năm để đạt được thành tích này. Điều kỳ diệu hơn nữa là, cho đến khi thi đậu cấp 10, anh ấy vẫn chưa học một chút kiến thức lý thuyết âm nhạc nào, còn giáo viên của anh ấy cũng chưa bao giờ yêu cầu anh ấy học lý thuyết. Vậy rốt cuộc giáo viên của anh ấy đã dạy như thế nào?

Giáo viên trước tiên thị phạm tay trái, sau đó thị phạm tay phải, rồi gộp lại chơi một lần, để tôi biết đại khái bản nhạc này chơi ra sẽ như thế nào. Tiếp theo, trong một tuần, tôi phải cố gắng luyện thành như vậy, đến cuối tuần sẽ được nghiệm thu. Không đạt, thì tiếp tục luyện, đạt, thì chuyển sang bản nhạc tiếp theo. Luân phiên như vậy trong 2 năm, cuối cùng, bản nhạc luyện thành đã đạt đến cấp 10. Trong quá trình học tập, hoàn toàn không tiếp xúc với lý thuyết âm nhạc.

Cho đến nay, Lưu Truyền vẫn rất biết ơn giáo viên dạy nhạc đầu tiên của mình. Mặc dù không biết lý thuyết âm nhạc, nhưng điều này không ảnh hưởng đến việc anh ấy chơi nhạc trôi chảy cho người khác nghe, và từ đó nhận được lời khen ngợi và tán thưởng ngay lập tức. Phản hồi này giống như sóng biển, lần lượt vỗ vào "bãi biển" tự tin, khiến anh ấy luôn chìm đắm trong niềm vui khi chơi đàn.

Nhìn lại hiện nay, có bao nhiêu đứa trẻ vì phải học lý thuyết khô khan, nhàm chán, nên phải luyện tập những kiến thức cơ bản một cách vô vị trong thời gian dài - lý thuyết âm nhạc, cách đặt ngón tay, âm luật, nhịp điệu... Cha mẹ yêu cầu con cái luyện tập lặp đi lặp lại, phần lớn không phải là để biểu diễn cho người khác xem ngay lập tức, mà là để thi lấy chứng chỉ. Do không nhận được phản hồi tích cực từ thế giới bên ngoài trong thời gian dài, trẻ em dần dần coi việc học là nhiệm vụ mà trong lòng phản kháng nhưng lại buộc phải hoàn thành. Cha mẹ đầu tư rất nhiều tiền bạc, con cái đầu tư rất nhiều thời gian, cuối cùng, lại phải đi theo con đường "từ nhập môn đến từ bỏ".

So sánh hai bên, không khó để nhận thấy: Có phản hồi tích cực, liên tục, kịp thời hay không, chính là mấu chốt tạo ra sự khác biệt về hiệu quả học tập.

Quay lại trải nghiệm học đàn piano của Lưu Truyền. Thực ra, việc Lưu Truyền có được thành tích như vậy hoàn toàn không có gì thần kỳ, bởi vì mỗi chúng ta đều học nói và học đi như vậy từ khi còn nhỏ. Không ai học nói bằng cách bắt đầu từ việc học quy tắc phiên âm, cách phát âm của chữ cái, cũng không ai học đi bằng cách bắt đầu từ việc học nguyên lý động lực học, cách kiểm soát cơ bắp, chúng ta chỉ liên tục bắt chước và luyện tập, trực tiếp nói, đi, liên tục nhận được phản hồi từ môi trường, cảm nhận niềm vui thú, sửa chữa những thiếu sót. Cuối cùng, chúng ta sẽ nói và đi trong trường hợp không biết nguyên lý, hơn nữa còn làm rất tốt.

Thượng đế ban cho chúng ta sự sống, đồng thời cũng ban cho chúng ta một phương pháp học tập mạnh mẽ, chỉ là chúng ta đã vô thức lãng quên nó. Kể từ khi có nền văn minh và lý trí, việc học tập của con người dần dần chuyển sang học tập có hệ thống, lấy nguyên lý, cơ bản làm định hướng, cách thức này tuy có vẻ hiệu quả, nhưng thường quá chú trọng vào việc tiếp nhận và luyện tập, bỏ qua việc cho ra sản phẩm và phản hồi, khiến quá trình học tập trở nên đau khổ, nhàm chán. "Thiên hạ khổ học cửu hĩ" (Cả thiên hạ khổ sở vì học hành đã lâu rồi), đã đến lúc quay trở lại nguồn gốc của việc học tập.

Không phản hồi, không học tập

Trong cuộc sống thực tế, hầu hết mọi người đều thiếu ý thức về việc cho ra sản phẩm và phản hồi, mặc dù họ cực kỳ lý trí, thậm chí còn có thể không ngừng tự khích lệ bản thân nỗ lực bằng ý chí mạnh mẽ hơn người thường, nhưng cuối cùng, những gì họ thu hoạch được vẫn là đau khổ và thất bại.

Chẳng hạn như, một nam sinh năm hai đại học, Vô Hối, từng nói với tôi, mỗi ngày anh ấy đều học từ sáng đến tối, học 6 ngày nghỉ 1 ngày, bỏ ra công sức như vậy, nhưng những gì anh ấy thu hoạch được lại là sự bất lực và mệt mỏi; Còn một độc giả khác, cô Phó Cầm, cũng nói rằng, vì để ứng phó với khủng hoảng cuộc sống, cô không ngừng học tập nhiều kỹ năng như yoga, viết lách, múa bụng, tiếng Anh giao tiếp, vẽ tranh, trà đạo, v.v., nhưng trong lòng luôn không thỏa mãn, không cảm nhận được giá trị bản thân.

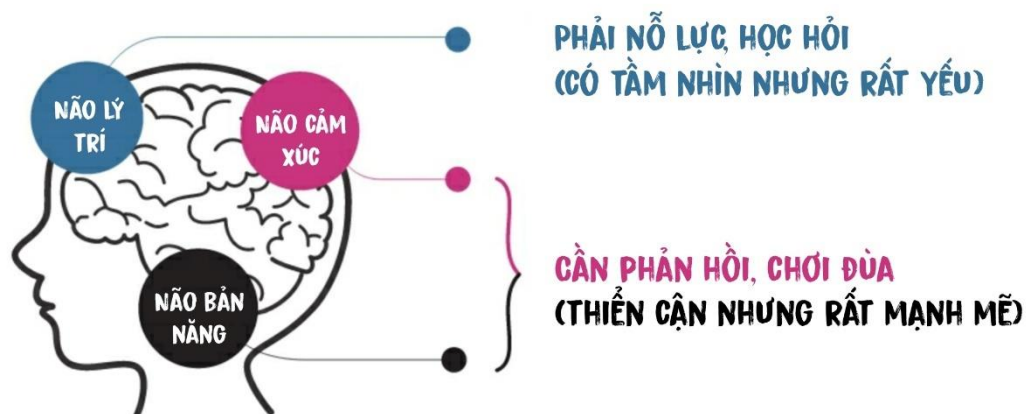
Tất cả những người học tập đang ở trong tình huống khó khăn tương tự, cho dù là đang đi học hay là đang đi làm, đều cho rằng chỉ cần bản thân nỗ lực tiếp nhận, không ngừng học, thì nhất định sẽ học tập có thành tựu, tuy nhiên, thực tế luôn khiến họ thất vọng. Dường như họ chưa bao giờ nghĩ đến việc phải sớm cho ra một sản phẩm gì đó, để đổi lấy phản hồi, khích lệ bản thân bằng một cách khác. Có lẽ là vì ở trong "chế độ học tập nhân tạo" quá lâu, một số người rất khó tin rằng cách "bỏ qua nguyên lý, trực tiếp thực hành" là hiệu quả, họ cho rằng phương pháp này chỉ là mảnh khõe, ý chí và nhận thức mạnh mẽ mới là chính đạo của việc học tập.

Đối với quan điểm này, các nhà khoa học thần kinh đã đưa ra ý kiến khác nhau, theo họ, phản hồi tích cực, liên tục mới có thể thực sự khơi dậy động lực hành động mạnh mẽ của não bản năng và não cảm xúc. Bởi vì, mặc dù não bản năng và não cảm xúc mạnh mẽ của con người không có tư duy, thiếu cận, ngu ngốc, thường xuyên chìm đắm trong game, điện thoại di động, đồ ăn ngon, ngủ nướng... **nhưng ham muốn và sức mạnh cảm xúc siêu phàm của chúng lại là nguồn động lực hành động rất quý giá, nếu có thể khiến chúng cảm nhận được niềm vui thú khi học tập, chúng cũng sẽ thể hiện động lực mạnh mẽ, khiến bản thân say mê học tập như say mê giải trí.**

Mặc dù não lý trí của chúng ta thông minh, có tầm nhìn xa, nhưng nó lại thể đơn lực bạc, thực sự không phù hợp để tự mình ra trận, điều thực sự cần nó làm, là vận dụng trí tuệ để hoạch định chiến lược, để não bản năng và não cảm

xúc liên tục nhận được phản hồi tích cực, mạnh mẽ, vui vẻ chạy về phía mục tiêu (xem Hình 5-10).

Vì vậy, chiến lược học tập khoa học là cho ra sản phẩm, nhận được phản hồi, thúc đẩy não bản năng và não cảm xúc "chơi chơi chơi", chứ không phải là nỗ lực kiên trì một cách mù quáng, để não lý trí phải vất vả "học học học". Điều này có vẻ rất phản trực giác, nhưng nó thực sự đã trở thành ranh giới vô hình giữa những người học tập giỏi và những người học tập kém.



*Hình 5-10: Não bản năng và não cảm xúc
là động lực của việc học tập*

Có ý thức về sản phẩm mới có tương lai

Có được nhận thức này, con người sẽ nhanh chóng thay đổi - sẽ có ý thức về sản phẩm rõ ràng và mãnh liệt, sẽ coi trọng việc cho ra sản phẩm và vận dụng hơn, sẽ chú tâm trau chuốt sản phẩm, chủ động đổi lấy phản hồi từ thế giới bên ngoài.

Chẳng hạn như, trước đây, bạn có thể lựa chọn cách đánh dấu mỗi ngày để học tiếng Anh, nhưng bây giờ, bạn có thể lựa chọn cách sử dụng trực tiếp: Trực tiếp dịch một đoạn văn hay, tra cứu tài liệu tiếng Anh, đọc sách tiếng Anh bản gốc, hoặc là cài đặt ngôn ngữ điện thoại thành tiếng Anh... Làm như vậy tất nhiên sẽ gặp phải một số khó khăn, nhưng vì để giải quyết vấn đề, bạn chắc chắn sẽ tìm cách bổ sung những kiến thức liên quan, vì vậy, mọi hành vi học tập của bạn đều có thể nhận được phản hồi ngay lập tức: Hoặc là giúp bản thân hoặc người khác giải quyết được một vấn đề, hoặc là cho ra một sản phẩm có giá trị, những phản hồi này mang đến cho bản thân chắc chắn là cảm giác thành tựu mạnh mẽ và ham muốn tiếp tục hành động.

Điều này cũng bổ sung thêm cho những suy ngẫm về vấn đề đánh dấu ở mục trước: Muốn tạo ra động lực học tập hoàn toàn mới, chúng ta phải từ bỏ cách làm chỉ đánh dấu và tiếp nhận, tìm cách vận dụng hoặc cho ra sản phẩm trực tiếp, nhận được phản hồi.

Vì vậy, phàm là độc giả nào đến hỏi tôi những vấn đề tương tự, tôi đều sẽ khuyên họ nên cho ra một sản phẩm gì đó, hoặc là nói, hoặc là viết, hoặc là chia sẻ video... Tóm lại, không thể chỉ "học học học" một cách mù quáng mà không có sản phẩm đầu ra, bởi vì học tập mà không có phản hồi không chỉ đau khổ, mà khả năng cao là sẽ thất bại.

Nói đến đây, tôi nghĩ rằng mọi người sẽ hiểu rõ hơn những gì mà những người giỏi thường nói:

- Dạy là cách học tốt nhất;
- Dùng là cách học tốt nhất;
- Output ép buộc input;
- Hãy dùng output (sản phẩm, đầu ra) để chứng minh...

Những người tiên phong đó thực sự đều có những phẩm chất giống nhau, họ thường "phá vỡ quy tắc" khi học tập, cho dù có phải là kiến thức, kỹ năng mới hay không, họ đều trực tiếp sử dụng, trực tiếp làm. Tất nhiên, lúc đầu thường không sử dụng tốt, làm không tốt, nhưng họ chắc chắn sẽ "vọc" ra được một thứ gì đó, sau đó tung ra ngoài để nhận được phản hồi, không ngừng trau chuốt, lặp đi lặp lại.

Đây thực sự là cách học tập hiệu quả nhất! Tôi đã cảm nhận được điều này rất sâu sắc trong quá trình viết lách hai năm qua. Thực lòng mà nói, trong máy tính của tôi có một thư mục chuyên dùng để lưu ảnh chụp màn hình tin nhắn của độc giả, những ảnh chụp màn hình này đều là lời khen ngợi, khẳng định, tán dương và đánh giá cao của mọi người dành cho tôi. Việc giữ lại những ảnh chụp màn hình này không phải là tự luyện, "tự sướng", mà là tôi biết rõ ảnh hưởng của những phản hồi này đối với động lực hành động của bản thân thực sự là quá quan trọng. Mỗi lần nhìn thấy những ảnh chụp màn hình tin nhắn này, tôi đều sẽ tràn đầy động lực, thường ngồi trước máy tính hàng tiếng đồng hồ mà không biết mệt. Tôi biết, đây chính là đang thúc đẩy não cảm xúc làm việc cho mình,

nếu bài viết của mình không nhận được bất kỳ phản hồi nào, tôi thực sự không dám đảm bảo rằng chỉ dựa vào ý chí và nhận thức dài hạn là có thể đi đến ngày hôm nay. Vì vậy, "xác định giá trị - trau chuốt output - đổi lấy phản hồi" chính là chiến lược và động lực thực sự để tôi kiên trì viết lách.

Cổ Điền, trong cuốn sách "Nhảy vọt", đã mô tả chiến lược "phá vòng vây" của bậc thầy như thế này: Tìm ra vùng giá trị cao của bản thân - khiến bản thân trở thành người dẫn đầu trong một lĩnh vực nào đó - sau đó, dựa vào sức mạnh hệ thống của hiệu ứng dẫn đầu, liên tục di chuyển từ người dẫn đầu nhỏ đến người dẫn đầu lớn, thực hiện "nhảy vọt". Còn cách tốt nhất để giành vị trí dẫn đầu chính là liên tục trau chuốt những tác phẩm có giá trị cao, dựa vào tác phẩm để đổi lấy phản hồi.

Không có tác phẩm và ý thức về tác phẩm, thì miễn bàn.

Đau khổ cũng là một loại phản hồi

"Cho ra sản phẩm, nhận được phản hồi" nghe có vẻ rất tốt đẹp, nhưng chắc chắn mọi người đều có lo lắng như vậy trong lòng: Nếu chia sẻ mà nhận được lời chỉ trích hoặc chế giễu, thì phải làm sao? Nếu sự tự tin bị tổn thương, thì chẳng phải là càng tồi tệ hơn sao? Rất nhiều người trẻ tuổi đều có lo lắng như vậy, nhưng chỉ cần suy nghĩ kỹ 3 điểm sau đây, bạn sẽ không khó để bước đi.

Thứ nhất, chia sẻ không phải là chia sẻ bán thành phẩm một cách tùy tiện, mà là cố gắng hết sức để trau chuốt tác phẩm thành hình ảnh tốt nhất trong phạm vi năng lực hiện tại của bản thân. Nếu bạn chỉ viết vài chữ, chụp vài bức ảnh một cách tùy tiện, thì chắc chắn sẽ không có giá trị, mọi người tự nhiên sẽ không hứng thú và tán thưởng, vì vậy, hãy đối xử với tác phẩm như đối xử với con cái của mình, mỗi lần "ra ngoài", hãy cố gắng "trang điểm" cho chúng thật đẹp, thật tinh tế, để người ta "sáng mắt ra". Yêu cầu như vậy chắc chắn sẽ ép buộc bản thân nhanh chóng trưởng thành ở vùng rìa thoải mái năng lực, bởi vì điều này phù hợp với nguyên tắc cơ bản của luyện tập có chủ đích.

Thứ hai, hãy hoạch định chiến lược chia sẻ, thể hiện cho những người có năng lực kém hơn bạn. Chỉ cần bạn trau chuốt tác phẩm một cách nghiêm túc, chắc chắn sẽ có người cho rằng bạn giỏi hơn họ, lúc này, lời khen ngợi sẽ bay đến với bạn. Còn những người thực sự giỏi hơn bạn thường không rảnh để "đánh" bạn, vì vậy, bạn không cần phải lo lắng bị người khác chế giễu.

Cuối cùng, hãy bình tĩnh, khách quan đối mặt với sự "đánh". Không loại trừ khả năng bạn vẫn sẽ bị "đánh", tôi cũng vậy, thỉnh thoảng cũng sẽ nhận được một số "tin nhắn công kích" của độc giả, lúc này, giữ bình tĩnh, khách quan là rất cần thiết. Nếu đối phương chỉ công kích về mặt cảm xúc mà không có nội dung nào khác, bạn có thể cười trừ, bỏ qua. Điều này cho thấy đối phương không chỉ ghen tị với bạn, mà còn kém cỏi hơn bạn, bởi vì đối phương không thể đưa ra tác phẩm hoặc quan điểm nào tốt hơn để đáp trả, chỉ biết trút giận, mắng nhiếc một cách tùy tiện. "[Bớt lông tìm vết](#)", ai mà chẳng biết? Nhưng nếu sự nghi ngờ của đối phương bao gồm phản chứng nghiêm ngặt, có thể chỉ ra vấn đề của bạn một cách chính xác, thì bạn phải nghiêm túc đối mặt, bởi vì những lời chỉ trích này chính là phản hồi cực kỳ tốt, chúng sẽ giúp bạn suy nghĩ vấn đề rõ ràng hơn, khiến tác phẩm trở nên hoàn thiện hơn. Vì vậy, trong mắt những người thực sự muốn trưởng thành, những lời chỉ trích như vậy làm sao là "đánh", rõ ràng là tài sản quý giá!

Mọi đau khổ đều là lời gợi ý trưởng thành mà ông trời dành cho chúng ta. Cho dù là cơ thể khó chịu, tâm trạng sa sút, hay là học hành sa sút, sự nghiệp gặp trắc trở, khi đau khổ xuất hiện, điều đó cho thấy có vấn đề ở đâu đó, chẳng phải là đang nói cho chúng ta biết hướng nỗ lực sao? Còn rất nhiều người chỉ biết chìm đắm trong cảm xúc nản lòng, hoang mang lo sợ, không chỉ làm lỡ bản thân, mà còn liên lụy đến người khác. Nếu tâm lý của bạn đủ cởi mở, bạn sẽ biết ơn những đau khổ và trắc trở trong cuộc sống, dù sao thì, không có gì trực tiếp hơn phản hồi này.

Làm thế nào để nhận được phản hồi khi học tập thụ động

Khi thảo luận về chủ đề như vậy, chúng ta phải xem xét đến cảm nhận của học sinh. Học sinh thường cho rằng, người đi làm có nhiều thời gian rảnh rỗi để chủ động học tập, còn bản thân chỉ có thể học tập thụ động trong thời gian hạn chế. Học tập thụ động không chỉ không thể lựa chọn nội dung, mà gánh nặng học hành còn rất nặng, trong trường hợp như vậy, "chiến lược phản hồi" có hiệu quả không? Đối mặt với vấn đề như vậy, tôi chỉ muốn nói với bạn: Hoàn toàn không cần phải lo lắng, bởi vì phản hồi cũng là vũ khí chiến thắng của việc học tập thụ động.

Theo tôi biết, vì để nâng cao thành tích học tập, phương pháp mà rất nhiều học sinh áp dụng thường là học đi học lại một cách mù quáng, kết quả là, không chỉ thành tích nâng cao hạn chế, mà còn cảm thấy học rất máy móc, không có động lực. Rõ ràng là, kiểu học tập tiếp nhận đơn thuần này là sự siêng

năng ở mức độ thấp, những học sinh thực sự giỏi học tập thường sẽ chủ động tạo ra phản hồi thông qua việc tự kiểm tra.

Học từ vựng, không phải là xem đi xem lại một cách mù quáng, để tất cả các từ vựng đều "nhìn quen mắt", mà là tự kiểm tra sau khi gấp sách lại, xem bản thân có thể nói chính xác nghĩa, cách phát âm và đánh vần hay không; Học luyện nghe, không hy vọng việc lặp đi lặp lại nghe đoạn ghi âm mỗi ngày có thể "tắm ngôn ngữ" một cách dễ dàng, mà là đối chiếu với bản gốc, liên tục nghe lại những chỗ chưa nghe hiểu.

Đối với việc học thuộc lòng, hiểu, tự kiểm tra là phản hồi tốt nhất. Chỗ nào biết, chỗ nào không biết, thông qua kiểm tra là có thể nắm rõ ngay lập tức, chúng ta có thể loại bỏ điểm mù một cách chính xác, để bản thân luôn ở vùng rìa thoải mái của việc học. Sự nỗ lực kiểu "mở sách ra thì biết hết, gấp sách lại thì quên hết", không có phản hồi chính là nguồn gốc khiến bạn bị động, tụt hậu. Barbara Oakley, tác giả của cuốn sách "[A Mind for Numbers](#)", cũng từng chỉ ra rõ ràng: Chủ động ôn tập, kiểm tra là một trong những phương pháp học tập tốt nhất, tốt hơn nhiều so với việc ngồi đó đọc lại tài liệu một cách thụ động.

Ngoài ra, quyển vở ghi chép những bài tập sai của "học bá" cũng là sự thể hiện tốt nhất của phản hồi học tập. Họ tập trung khắc phục những điểm mù bị lộ ra thông qua kiểm tra, để bản thân luôn "lượn lờ" trong vùng kéo giãn của việc học, tự nhiên tiến bộ nhanh nhất. Lý do "học bá" là "học bá", không phải là do bẩm sinh như vậy, mà là dựa vào phản hồi, làm rõ điểm mù, từ đó dẫn trước người khác một bước nhỏ, mà mỗi bước dẫn trước nhỏ này sẽ khiến họ nhận được nhiều lời khen ngợi và khẳng định hơn, bạn học cho rằng họ giỏi, bản thân cũng cho rằng mình là "thiên tài". Vô thức, "phản hồi tích cực nhỏ" đã mang đến "phản hồi tích cực lớn", việc học tập của họ cũng bước vào vòng tuần hoàn tích cực.

Chỉ là, rất nhiều học sinh không coi trọng quyển vở ghi chép những bài tập sai, hoặc là không viết, hoặc là viết xong rồi không xem, hoặc là né tránh khi xem vì gặp phải đau khổ, quay đầu lại lượn lờ trong vùng thoải mái. Trước khi khiến não cảm xúc của bản thân cảm nhận được niềm vui sướng khi học tập, chúng ta luôn phải ép buộc bản thân một chút, phải không?

Mong bạn không còn tầm thường nữa

Tôi thích xem bộ phim truyền hình "[Lính đột kích](#)", đặc biệt thích một phân cảnh trong đó.

Hứa Tam Đa bị phân công đến tiểu đội 5 ở vùng biên giới hẻo lánh để trông coi nhiên liệu, nếu không có gì bất ngờ, thì cuộc đời quân ngũ của anh sẽ kết thúc trong êm đềm, sau đó xuất ngũ về quê. Nhưng Hứa Tam Đa ngờ nghệch lại quyết định làm đường trên bãi đất trống trước doanh trại. Đây là một quyết định không hề toan tính, nhưng lại vô tình tạo ra một "tác phẩm". "Tác phẩm" này trông rất bắt mắt trên bãi đất hoang vắng vẻ, thậm chí còn thu hút sự chú ý của phi công, sau đó, tin tức này đã đến tai cấp trên, Hứa Tam Đa cũng được chú ý, kể từ đó, anh bắt đầu cuộc đời lính đặc nhiệm của mình.

Điều này đã chứng minh cho lý thuyết "nhảy vọt" của Cổ Diễn: Trau chuốt tác phẩm - đứng đầu một "ngọn núi nhỏ" - được nhiều người chú ý hơn - di chuyển đến đỉnh của một "ngọn núi lớn" hơn - dựa vào sức mạnh hệ thống, thực hiện "nhảy vọt" trong cuộc đời.

Hứa Tam Đa vốn dĩ là người như vậy, nhưng lại vô tình tạo ra phản hồi, nhưng đạo lý này có thể được vận dụng một cách có chủ đích. Từ bây giờ, xin đừng âm thầm cày cuốc một mình nữa, không cho ra sản phẩm, không vận dụng, không nhận được phản hồi, dù học cả đời cũng sẽ không có được sự trưởng thành và cơ hội thực sự. [Học tập và trưởng thành thực sự không phải là "nỗ lực, nỗ lực, nỗ lực nữa", mà là "phản hồi, phản hồi, phản hồi nữa"](#), chỉ có liên tục cho ra sản phẩm, nhận được phản hồi, thì cuộc sống của chúng ta mới có thể thay đổi thực sự.

Cũng giống như Tiết Lâm trong phim, khi nhìn thấy trực thăng lượn vòng trên bầu trời doanh trại, anh ấy đã thốt lên: "*Sao tôi lại cảm thấy, nơi này của chúng ta trở nên quan trọng hơn rồi!*"

Cũng mong bạn trở nên quan trọng hơn từ đây, không còn tầm thường nữa!

Lưu ý đặc biệt

Quan niệm học đàn piano của Lưu Truyền, tức là cách bỏ qua nguyên lý, trực tiếp thực hành, chỉ phù hợp với giai đoạn sơ cấp của việc học tập. Nói cách khác, áp dụng cách thức này, bạn có thể nhanh chóng đạt đến trình độ 60 điểm,

nhưng đến giai đoạn trung cấp hoặc cao cấp, bạn vẫn cần phải học lý thuyết một cách có hệ thống, nếu không, bạn sẽ không thể tiến xa.

Cũng như Lưu Truyền thẳng thắn thừa nhận: *"Đến trình độ nâng cao, phương pháp học tập dựa vào kinh nghiệm này đã bộc lộ những nhược điểm. Chẳng hạn như, việc sáng tác của tôi hoàn toàn dựa vào cảm hứng, không có phương pháp luận, cảm hứng chỉ có thể đợi. Hoặc như, khả năng xử lý sự chuyển đổi giữa cùng một hợp âm ở các giọng điệu khác nhau của não tôi rất kém, cùng một hợp âm, đổi sang một nhóm giọng điệu khác là tôi không biết chơi như thế nào".*

Tuy nhiên, quy luật phản hồi là xuyên suốt, bất kể lúc nào, chỉ cần có thể đổi lấy phản hồi thông qua việc cho ra sản phẩm, bạn sẽ vô thức nghiên cứu, khám phá.

Mục 7: Nghỉ ngơi: Bạn chưa thành công, có thể là do quá chăm chỉ

Một "thí sinh thi nghiên cứu sinh" đã gửi tín hiệu cầu cứu cho tôi.

Cô ấy nói: *"Kể từ khi bắt đầu ôn thi nghiên cứu sinh, tôi đã thể hiện sự kiên trì và ý chí chưa từng có, ngày nào cũng chỉ nghĩ đến việc học, thậm chí còn phải nghe ghi âm khi ăn cơm. Vài tháng trước, tôi còn thức dậy lúc 5, 6 giờ sáng mỗi ngày, nhưng không biết có phải là do chiến tuyến quá dài hay không, tôi cảm thấy hơi mệt mỏi, đến giai đoạn sau, ngược lại, khả năng tự chủ kém hơn so với vài tháng trước. Đôi khi tôi mệt mỏi, cảm thấy nên thư giãn một cách hợp lý, kết quả là, chỉ liếc nhìn tiểu thuyết vài lần, tôi đã rơi vào trạng thái mất kiểm soát, chẳng quan tâm gì cả, chẳng còn tâm trí suy nghĩ bất kỳ việc gì. Đợi đến khi hồi phục, tôi phát hiện ra rằng đã 3, 4 ngày trôi qua, lãng phí thời gian một cách vô ích, tôi lại bắt đầu tự trách và lo lắng. Điều khó hiểu hơn nữa là, những bạn học khác, khi mệt mỏi vì đọc sách, chỉ cần chơi game hai ván là có thể tập trung học tập, còn bản thân tôi, một khi đã thư giãn, thì giống như rơi xuống địa ngục vậy..."*

Cảnh tượng này rất quen thuộc phải không? Cho dù là học tập ở trường, hay là phấn đấu trong công việc, chúng ta đều đã từng tự khích lệ, âm thầm quyết tâm vì muốn đứng đầu, cứ tưởng rằng chỉ cần chăm chỉ hơn người thường,

thì nhất định có thể trở thành niềm tự hào trong lòng thầy cô, sếp, trở thành tấm gương trong mắt bạn học, đồng nghiệp, vì vậy, chúng ta đã thể hiện tinh thần "treo đầu giường, dùi đâm vào đùi", không tán gẫu, không giải trí, không lãng phí một chút thời gian nào, dù kiệt sức cũng phải cố gắng thêm một chút.

Nhưng trong rất nhiều trường hợp, khởi đầu "anh hùng" lại không mang đến kết thúc "anh hùng". Sau khi tự hành hạ bản thân một cách đau khổ, chúng ta không chỉ không nâng cao được thành tích học tập, mà thậm chí còn bị mất đi sự tự tin - nỗ lực như vậy mà vẫn không được, có lẽ mình bẩm sinh không phải là người giỏi học!

Trên thực tế, nếu bạn để ý quan sát, cho dù là ở trường học hay là ở nơi làm việc, luôn có hiện tượng như vậy: Một số người rất chăm chỉ, rất siêng năng, mỗi ngày đều rất bận rộn, nhưng lại thể hiện rất bình thường; Còn một số người khác, vừa làm việc vừa giải trí, nhưng lại thể hiện xuất sắc, làm việc gì cũng "như cá gặp nước". Chắc chắn có rất nhiều nguyên nhân trong đó, chẳng hạn như nền tảng kiến thức, thói quen học tập, động lực bên trong, v.v., nhưng ngoài ra, góc độ chăm chỉ cũng rất đáng để chúng ta xem xét, biết đâu lại có "bí mật" ở đây.

Bí mật của việc chủ động nghỉ ngơi

Chắc chắn bạn còn nhớ "bốn yếu tố của luyện tập có chủ đích": [Mục tiêu được xác định rõ ràng, cực kỳ tập trung, phản hồi hiệu quả, luyện tập trong vùng kéo giãn](#).

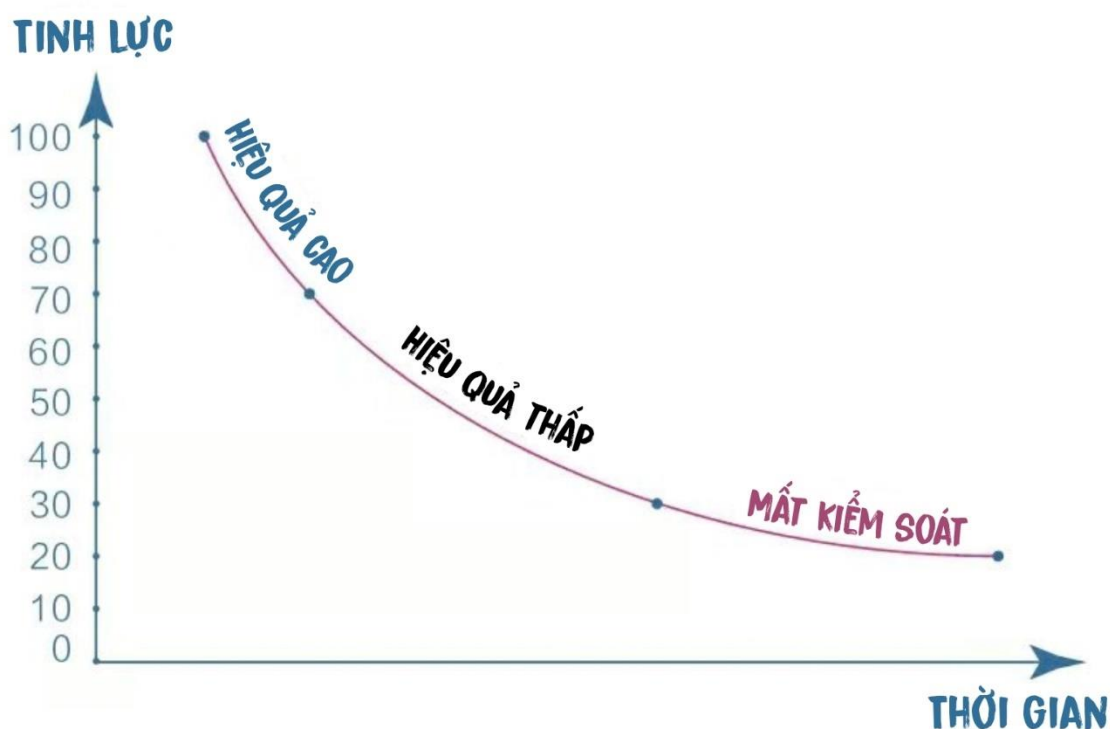
Mấu chốt của việc học tập hiệu quả là giữ sự tập trung cao độ, chứ không phải là dựa vào ý chí để chống đỡ một cách mù quáng. Tuy nhiên, giữ sự tập trung cần phải tiêu tốn tinh thần, mà tinh thần của chúng ta là có hạn, giống như một thùng nước, có người nhiều hơn, có người ít hơn, nhưng chỉ cần tiêu tốn tinh thần vào những việc khó khăn, mực nước trong "thùng tinh thần" sẽ dần dần hạ xuống.

Vấn đề chính là nằm ở đây, những người kiên trì chăm chỉ, tranh thủ từng giây từng phút, không nghỉ ngơi, tổng lượng tinh thần của họ chắc chắn sẽ thể hiện một đường cong giảm liên tục (xem Hình 5-11).

Nói cách khác, ban đầu, trạng thái của họ rất tốt, hiệu quả cũng rất cao, nhưng một khi tinh thần tiêu hao đến một mức độ nhất định, chẳng hạn như dưới 70%, thì sự chú ý bắt đầu vô thức phân tán, tốc độ tư duy chậm lại, nếu

tinh thần tiếp tục tiêu hao, hiệu quả học tập sẽ giảm sút hơn nữa, rất dễ xuất hiện tình trạng mất tập trung, lơ đãng.

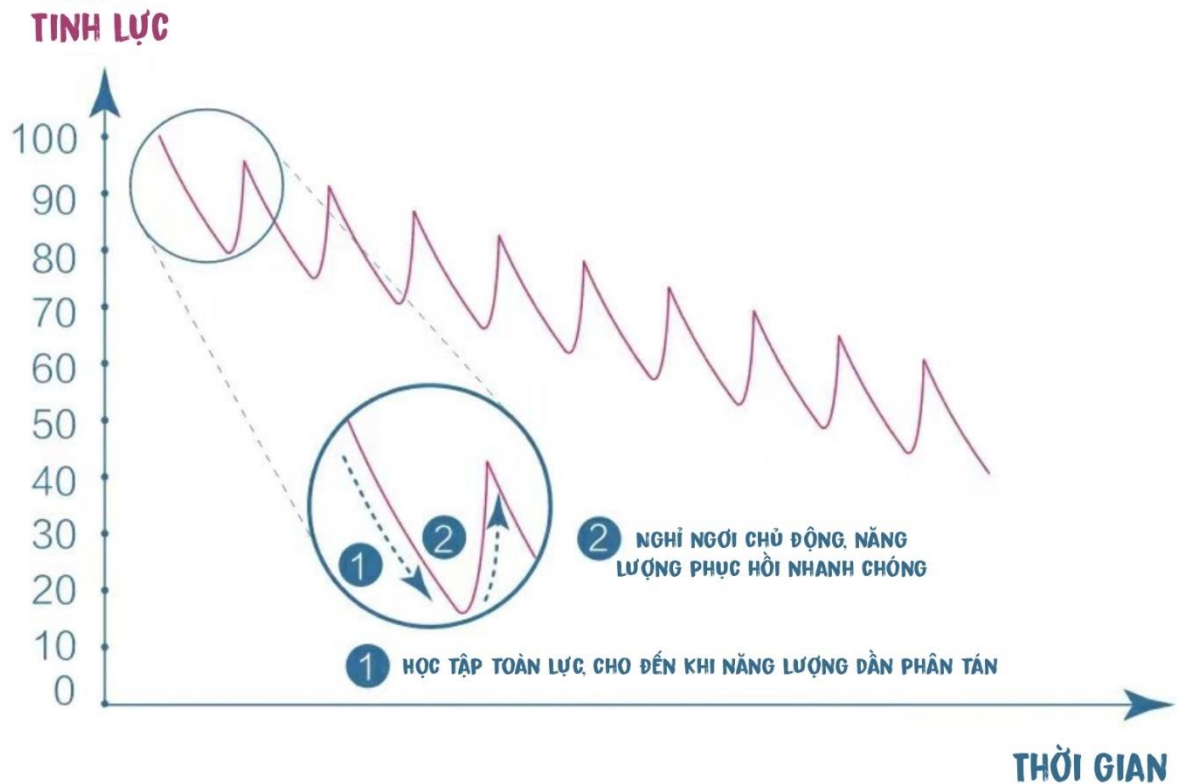
Nhưng đối với những người chăm chỉ, tín hiệu này dường như đang nhắc nhở bản thân nên để cho ý chí ra sân, dù sao thì, mọi người xung quanh cũng đã khuyên nhủ bản thân: Học tập và trưởng thành là phải chịu khổ, vì vậy, không thể nghỉ ngơi chỉ vì hơi mệt, mà nên dùng ý chí để bản thân kiên trì - chẳng phải đây chính là cái gọi là nỗ lực, chăm chỉ sao? Vì vậy, họ không nỡ lãng phí một chút thời gian nào, cho rằng tiến lên trong đau khổ mới là biểu hiện của sự nỗ lực, càng đau khổ, càng kiên trì, càng chăm chỉ, càng tự cảm động, do đó, chiến lược mà họ áp dụng chắc chắn không phải là dừng lại nghỉ ngơi, mà là ép buộc bản thân chăm chỉ, nỗ lực hơn, nỗ lực hết mình, dù buồn ngủ cũng phải cố gắng.



Hình 5-11: Đường cong biến đổi tinh thần của người chăm chỉ

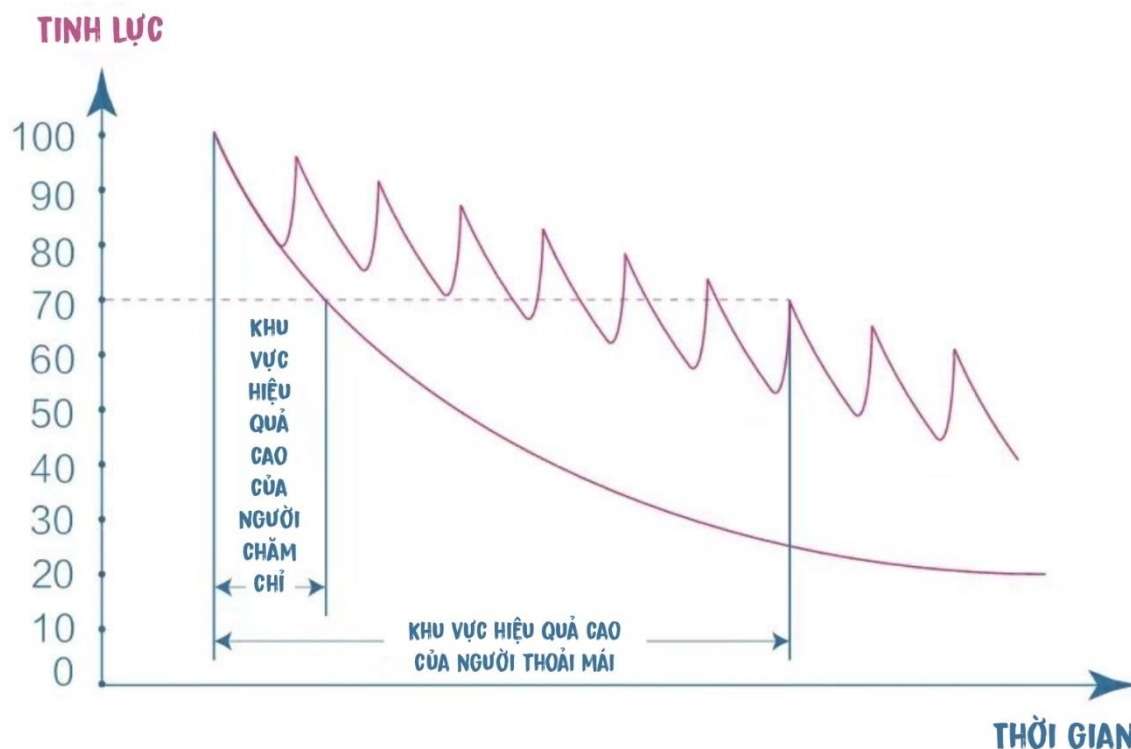
Những người chăm chỉ tuy có vẻ siêng năng vô cùng, nhưng hiệu quả lại ngày càng kém, trong quá trình đó, họ cảm nhận được nhiều hơn là đau khổ chứ không phải là niềm vui, tinh thần tiêu hao nghiêm trọng, đến nỗi một khi đã thư giãn, họ hoàn toàn không muốn tập trung trở lại, họ dễ chìm đắm trong những hoạt động giải trí thoải mái hơn.

Ngược lại, hãy nhìn những "học bá" thoải mái, họ không bao giờ tiêu hao bản thân quá mức khi học tập, chỉ cần cảm thấy tinh thần không đủ, họ sẽ dừng lại nghỉ ngơi chủ động, điều này ngược lại khiến mực nước trong "thùng tinh thần" của họ nhanh chóng tăng trở lại. Như Hình 5-12, đường cong tinh thần của họ thể hiện hình sóng, vòng tuần hoàn này có thể khiến mức tinh thần luôn ở mức cao.



Hình 5-12: Đường cong biến đổi tinh thần của người thoải mái

Nếu chúng ta coi khu vực có mức tinh thần cao hơn 70% là khu vực học tập hiệu quả, thì không khó để nhận thấy, khu vực học tập hiệu quả của người thoải mái lớn hơn nhiều so với người chăm chỉ (xem Hình 5-13).



Hình 5-13: So sánh khu vực học tập hiệu quả

Đường cong này đủ để chứng minh ý nghĩa và ưu điểm của "nghỉ ngơi chủ động", ưu điểm ngày càng tích lũy, việc một số người dẫn trước những người khác sẽ trở thành điều tất yếu. Mà những người dẫn đầu lại rất thoải mái, điều này đối với những người đề cao sự chăm chỉ, chắc chắn là sự đảo ngược nhận thức khiến người ta kinh ngạc.

Nguy cơ của việc giữ sự tập trung

Không khó để nhận thấy, mấu chốt của việc học tập hiệu quả là giữ sự tập trung cao độ, chứ không phải là dựa vào ý chí để chống đỡ một cách khổ sở, ai có thể giữ sự tập trung trong thời gian dài, người đó có thể chiến thắng trong cạnh tranh. Tuy nhiên, phẩm chất tập trung đã dần dần trở thành phẩm chất khan hiếm trong thời đại thông tin.

Tháng 8/2018, tôi đã đăng một cuộc khảo sát trực tuyến về "những bản khoản trong học tập và trưởng thành" trên tài khoản công khai, trước khi kết thúc, tôi đã nhận được 338 phiếu trả lời, mặc dù mẫu tham gia khảo sát vẫn

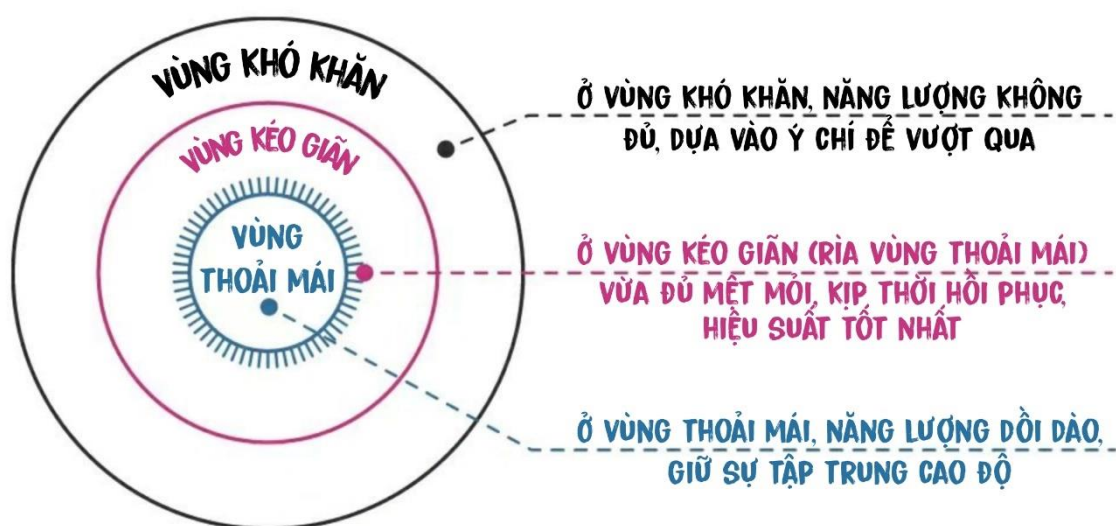
chưa đủ phong phú, nhưng chúng ta cũng có thể thấy một số xu hướng rõ ràng từ kết quả khảo sát.

Chẳng hạn như, hai bản khảo nhận được nhiều phiếu bầu nhất là "thường xuyên chìm đắm trong những cảm xúc lo lắng, tưởng tượng, bất an" (168 phiếu) và "luôn mất tập trung, lơ đãng, không thể giữ sự tập trung" (167 phiếu). Đây đều là biểu hiện của sự mất tập trung. Có thể thấy, không ít người bị mất tập trung, lơ đãng làm phiền, giữ sự tập trung cao độ đã trở thành một năng lực khan hiếm.

Mặc dù Lý Đại Chiêu tiên sinh đã dạy bảo chúng ta từ lâu: "*Muốn học thì học cho đàng hoàng, muốn chơi thì chơi cho thỏa thích*". Nhưng ở thời đại đó, do lượng học tập và lượng thông tin tương đối ít, nên con người dễ dàng học tập và vui chơi một cách tập trung, ranh giới rõ ràng. Ngày nay, con người phải đối mặt với lượng lớn thông tin quấy rầy và áp lực cạnh tranh to lớn, trong trường hợp này, hầu hết mọi người chỉ theo bản năng tự nhủ phải chăm chỉ, nỗ lực hơn, rất ít người nhận thức được rằng, mô hình khoa học hơn là: **Cực kỳ tập trung + nghỉ ngơi chủ động, cứ như vậy lặp đi lặp lại.**

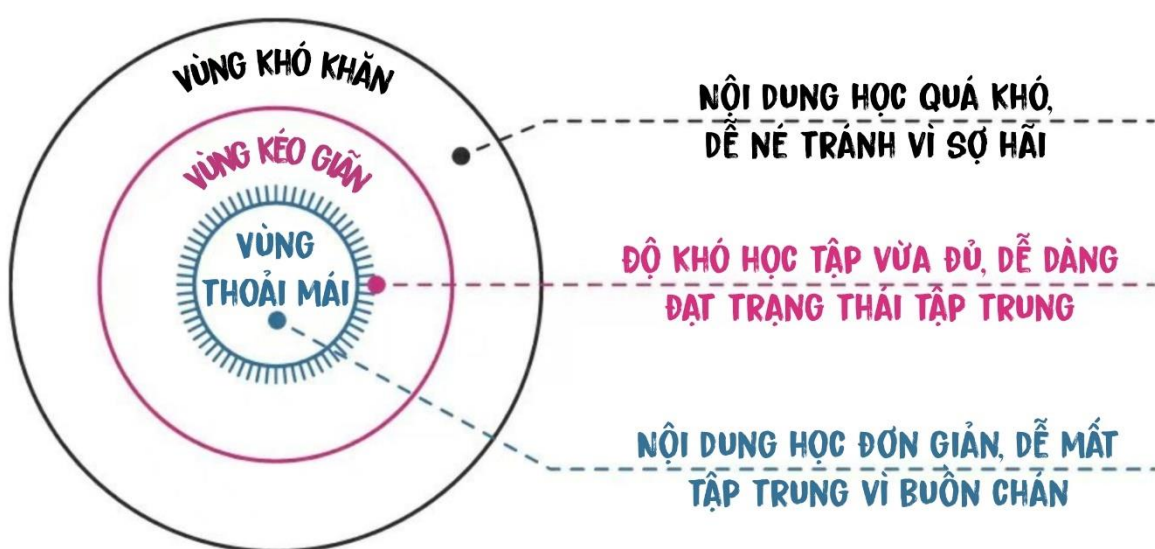
Dù sao thì, giữ sự tập trung không thể chỉ dựa vào ý chí để kiềm chế, mà còn phải "hồi máu" bằng cách nghỉ ngơi chủ động, chỉ khi tinh thần dồi dào, chúng ta mới có thể giữ sự tập trung, vì vậy, nếu bạn cảm thấy bản thân mất tập trung, hãy buông bút xuống, nếu không buồn ngủ, hãy rời khỏi giường. Trong cuộc sống, điều tối kỵ nhất là kiểu đã mất tập trung, lơ đãng, nhưng vẫn cố gắng chống đỡ, tiêu hao bản thân, chỉ bằng tuân theo mô hình "cực kỳ tập trung + nghỉ ngơi chủ động", để bản thân trước tiên cố gắng giữ sự tập trung cao độ trong thời gian ngắn, khi hơi mệt thì chủ động dừng lại, đây là chiến lược sống và học tập sáng suốt hơn.

Chiến lược này cũng cực kỳ phù hợp với nguyên tắc luyện tập trong vùng kéo giãn, bởi vì khi một người vừa đúng cảm thấy hơi mệt, điều đó cho thấy người đó vừa đúng ở vùng rìa thoải mái tinh thần, lúc này, nghỉ ngơi chủ động, hồi máu kịp thời, có thể tối đa hóa hiệu quả sử dụng tinh thần. Còn những người dựa vào ý chí để chống đỡ, lại không đủ tập trung, thực ra đã đặt bản thân vào vùng khó khăn của tinh thần, vì vậy, những gì họ trải nghiệm nhiều hơn là đau khổ chứ không phải là niềm vui (xem Hình 5-14).



Hình 5-14: Luyện tập trong vùng kéo giãn, hiệu quả tập trung tốt nhất

Nói đến vùng kéo giãn của việc học tập, chúng ta phải đề cập đến việc kiểm soát độ khó của nội dung học tập và làm việc cũng là cách quan trọng để đảm bảo sự tập trung, bởi vì nội dung quá dễ sẽ khiến người ta mất tập trung vì nhàm chán, nội dung quá khó sẽ khiến người ta trốn tránh vì sợ hãi, vì vậy, lựa chọn làm những việc học tập hoặc làm việc "vươn tay là có thể với tới" là dễ tập trung nhất (xem Hình 5-15).



Hình 5-15: Kiểm soát độ khó của việc học tập trong phạm vi vùng kéo giãn

Tất nhiên, sẽ có người hỏi ngược lại: *"Trong cuộc sống thực tế, làm gì có nhiều 'việc vừa phải' như vậy, chẳng lẽ khi đối mặt với thầy cô, sếp, bản thân còn có thể kén cá chọn canh?"* Thực ra, điều này không khó giải quyết: Hoặc là đặt ra lại nội dung học tập, điều chỉnh độ khó cho phù hợp, hoặc là chia nhỏ mục tiêu thành nhiều mục tiêu nhỏ cụ thể hơn, giảm độ khó của công việc, tóm lại, hãy tìm cách để kiểm soát độ khó trong phạm vi vùng kéo giãn. Cho dù phải đối mặt với nhiệm vụ học búa đến đâu, chỉ cần chúng ta sẵn sàng động não, thì luôn có thể tìm được không gian để chủ động điều chỉnh.

Nguồn gốc của việc mất kiểm soát ý chí

Nhưng tại sao một số học sinh có thể tập trung học tập ngay lập tức sau khi giải trí, và không hề "nghiện", còn một số người khác, một khi đã thư giãn, thì ý chí sẽ "sụp đổ"? Nguyên nhân vẫn là do tinh thần không đủ.

Tinh thần ở một mức độ nào đó có thể được coi là từ đồng nghĩa với ý chí. Khi tinh thần dồi dào, con người sẽ không sợ hãi khi đối mặt với khó khăn, cũng có sức đề kháng mạnh hơn đối với cám dỗ, nhưng khi tinh thần không đủ, chúng ta không chỉ khó đối mặt với khó khăn, mà thậm chí sức đề kháng đối với cám dỗ cũng sẽ yếu đi, dù sao thì, **khắc phục khó khăn và chống lại cám dỗ đều cần tiêu tốn ý chí**.

Cũng chẳng có gì lạ, khi chúng ta bận rộn cả ngày, kiệt sức về đến nhà, việc đầu tiên thường là ngã vật ra sofa, lúc này, ngoài việc lướt Facebook, xem Tiktok, dùng những thông tin nhẹ nhàng để "massage tinh thần" cho bản thân, thì chẳng muốn làm gì khác, nếu trải qua sự dao động về mặt cảm xúc, thì ảnh hưởng của việc tinh thần cạn kiệt có thể kéo dài rất lâu.

Vì vậy, **bậc thầy tự chủ thực sự không phải là người chỉ biết "chạy nước rút", mà là người giỏi nghỉ ngơi chủ động, giữ cân bằng**. Những người này, cho dù là đối mặt với việc tiêu hao và phục hồi tinh thần, hay là đối mặt với sự dao động và phục hồi cảm xúc, họ đều sẽ cố gắng giữ trạng thái dồi dào, tránh rơi vào cảnh thiếu thốn. Càng gần đến cuối ngày, chúng ta càng phải chú ý đến mức tinh thần và cảm xúc của bản thân, dù sao thì, chúng ta còn phải chống lại một số cám dỗ, để tránh bản thân vô tình rơi xuống "vực thẳm".

"Quả cà chua" có thể cứu vớt bạn

Rất nhiều người đều hy vọng bản thân có khả năng tập trung cao độ, nhưng nói thật, năng lực này không phải muốn có là có được, nếu không, làm sao có thể nói nó là năng lực khan hiếm? Việc tạo ra phẩm chất tập trung, liên quan đến nhiều yếu tố như môi trường sống, sự phù hợp sở thích, động lực bản thân, nền tảng kiến thức, tích lũy thói quen của một người. Vậy, những người bình thường thiếu những điều kiện này nên làm thế nào để có được khả năng tập trung cao độ?

Một phương pháp đơn giản và phổ biến chính là phương pháp đã nói ở phần trước, chủ động hình thành mô hình hành vi "cực kỳ tập trung + nghỉ ngơi chủ động". Cách làm cụ thể là: Chỉ cần bắt đầu học tập hoặc làm việc, hãy cố gắng giữ trạng thái cực kỳ tập trung, dù thời gian tập trung rất ngắn cũng có ý nghĩa; Một khi phát hiện bản thân bắt đầu mất tập trung, lơ đãng do tinh thần không đủ, hãy chủ động dừng lại để điều chỉnh một lát.

Tất nhiên, cũng có công cụ hỗ trợ. Trong lĩnh vực quản lý thời gian, có một phương pháp nổi tiếng là "[Phương pháp Pomodoro](#)", được Francesco Cirillo, người Ý, sáng tạo ra vào năm 1992, cốt lõi của nó là: Trước tiên làm việc cực kỳ tập trung trong 25 phút, sau đó nghỉ ngơi 5 phút, cứ như vậy lặp đi lặp lại. Phương pháp làm việc này hơi giống với bài tập cường độ cao ngắt quãng.

Thực ra, tôi đã biết phương pháp Pomodoro này từ rất lâu rồi, nhưng luôn có thành kiến với nó: Một là cho rằng việc giới hạn thời gian một cách nghiêm ngặt như vậy quá cứng nhắc, chúng ta không thể chủ động dừng lại khi đang làm việc hăng say phải không? Hai là, chắc chắn sẽ có nhiều sự quấy rầy trong quá trình áp dụng thực tế, cách làm việc theo giờ không thực tế lắm.

Tuy nhiên, ngay khoảnh khắc tôi nghĩ thông suốt nguyên lý "nghỉ ngơi chủ động", suy nghĩ đầu tiên lóe lên trong đầu lại là phương pháp Pomodoro, bởi vì nó phù hợp với tất cả các đặc điểm của mô hình "học bá": [Cực kỳ tập trung, nghỉ ngơi chủ động, lặp đi lặp lại](#).

Vì để tìm hiểu phần nội dung này, tôi đã đặc biệt học hỏi phương pháp được giới thiệu trong blog của chuyên gia quản lý thời gian Lý Tham, còn mua đồng hồ bấm giờ Pomodoro chuyên nghiệp mà cô ấy giới thiệu để thực hành, trải nghiệm. Nói thật, phương pháp và công cụ này thực sự rất tuyệt! Mỗi khi bắt đầu đọc sách và viết lách, tôi chỉ cần bấm nút bấm giờ là không cần quan tâm đến thời gian nữa, để bản thân toàn tâm toàn ý tập trung, cho đến khi 25 phút trôi qua, chuông báo thức vang lên, trừ khi có việc cực kỳ đặc biệt cần phải gián

đoạn, nếu không, tôi sẽ gác tất cả những việc khác sang một bên, đợi đến khi thời gian tập trung kết thúc rồi hẵng xử lý. Hết giờ, tôi sẽ lập tức gấp sách lại hoặc để tay rời khỏi bàn phím ngay lập tức, sau đó bắt đầu bấm giờ nghỉ ngơi 5 phút. Trong 5 phút này, tôi sẽ làm những việc không liên quan đến việc đọc hoặc viết, chẳng hạn như: Nhìn ra ngoài cửa sổ, phơi quần áo, bóc hàng, v.v., nhưng tôi không khuyến khích những việc sử dụng sự chú ý một cách thụ động như xem điện thoại di động, chơi game, bởi vì chúng vẫn là tiêu tốn tinh thần.

Thông qua việc luyện tập trong một khoảng thời gian, tôi phát hiện ra rằng sự kiên trì của mình khi học tập đã cao hơn trước rất nhiều, hiệu quả làm việc và học tập cũng được nâng cao rõ rệt, điều quan trọng là, đến tối, tôi cũng có thể sắp xếp thời gian một cách tích cực, rất ít khi chìm đắm trong những thông tin giải trí.

Tất nhiên, 25 phút chỉ là tiêu chuẩn tham khảo, chúng ta có thể đặt ra thời gian làm việc theo khả năng kiên trì tư duy của bản thân, có người có thể tập trung tinh thần trong nửa tiếng, còn có người có lẽ chỉ có thể tập trung trong 15 phút, chỉ cần đến vùng rìa mệt mỏi của bản thân, là có thể chủ động dừng lại. Hơn nữa, động tác "chủ động dừng lại" này nhất định phải dứt khoát. Rất nhiều người, lúc mới bắt đầu, do tinh thần chưa phân tán rõ rệt, nên không muốn chủ động dừng lại, nhưng điều này thường sẽ "tiền mất tật mang". Nghỉ ngơi chủ động giống như uống nước chủ động, khi cảm thấy rất khát nước mới uống, thì thực ra đã muộn, bạn muốn tinh thần luôn ở mức cao, thì phải học cách chủ động dừng lại, điều này thậm chí có thể được coi là một điểm mấu chốt.

Ngoài ra, rất nhiều người không có điều kiện lý tưởng để không bị quấy rầy khi học tập và làm việc, nhưng chỉ cần kiên trì mô hình "cực kỳ tập trung + nghỉ ngơi chủ động", hiệu quả cũng sẽ khiến bạn hài lòng. Cho dù bạn có thể làm việc trong bao nhiêu phút, chỉ cần đã bắt đầu, hãy cố gắng giữ sự tập trung, gác những việc không liên quan sang một bên.

Chăm chỉ là một thái độ vĩ mô, thoải mái là một trí tuệ vi mô. Trong việc học tập, chiến lược của người bình thường thường là "thiên phú không đủ, bù đắp bằng sự chăm chỉ". May mắn thay, chúng ta đã biết bí mật của việc học tập không hoàn toàn nằm ở sự chăm chỉ, mà còn nằm ở việc "biết chơi", hy vọng trong quá trình học tập và trưởng thành sau này, bạn cũng có thể chơi một cách có trình độ, có phong cách, trở thành "học bá" trong mắt người khác.

Ghi chú của biên tập viên

[1] Nhiệm vụ mục tiêu ở đây chỉ để minh họa cho phương pháp "đặt ra giới hạn dưới, không đặt ra giới hạn trên".

[2] Ở đây ám chỉ cuốn "Nâng cấp nhận thức: Chiều sâu nhận thức quyết định chiều cao cuộc đời của bạn", Nhà xuất bản Hữu nghị Trung Quốc, tác giả Lưu Truyền. (Xem thêm...)

Chương 6: Khả năng hành động – Không hành động thì thế giới chỉ là một khái niệm

Mục 1: Rõ ràng: Một quan niệm, tái cấu trúc khả năng hành động của bạn

Thường xuyên có người khen tôi có khả năng hành động mạnh mẽ, nói rằng ở tuổi này, tôi vẫn có thể khắc phục sự lười biếng, chống lại cám dỗ, kiên trì dậy sớm tập thể dục, đọc sách, viết lách khi mọi người đều đang thức khuya, xem điện thoại di động, thật đáng quý, và kết luận: Chu Linh là người có khả năng tự chủ rất mạnh.

Không, không, không, đây hoàn toàn là bề ngoài! Trên thực tế, khả năng tự chủ của tôi hoàn toàn không mạnh, tôi thậm chí còn cho rằng bản chất thích sự thoải mái, đơn giản, mới lạ, thú vị của tôi mạnh hơn người bình thường. Ngay cả bây giờ, một khi đã xem tin tức trên điện thoại di động, tôi cũng không dám đảm bảo có thể "toàn thân trở ra", hướng hồ là trước đây.

Từng có một thời, tôi cũng chơi game cả ngày, xem Weibo cả đêm, bị nhiều tin tức nóng hổi lôi kéo, trong lòng hoàn toàn không có ý định trưởng thành. Việc đầu tiên tôi làm mỗi ngày sau khi thức dậy là lấy điện thoại di động, và luôn hy vọng bắt đầu công việc trong ngày trong trạng thái thoải mái, kết quả là, tôi luôn lãng phí thời gian vào những việc vặt vãnh. Đặc biệt là trong thời gian hoàn toàn tự chủ, tôi nhận ra rằng mình gần như chẳng làm được việc gì - rõ ràng là biết có việc quan trọng hơn phải làm, nhưng trong đầu luôn có một giọng nói bảo mình hãy đi tìm niềm vui trước. Cả người mơ mơ màng màng, giống như một con thuyền nhỏ không người lái, buông xuôi theo dòng chảy của cuộc sống, hoàn toàn không thể kiểm soát hướng đi.

Cuối cùng cũng có một ngày, sau khi tự trách bản thân một cách tột độ, tôi quyết tâm tự cứu. Lúc đó, tôi nghĩ rằng cách tốt nhất là rèn luyện khả năng tự chủ mạnh mẽ, tôi cho rằng chỉ cần có khả năng tự chủ, thì nhất định có thể thay đổi hiện trạng. Tôi đã thử rất nhiều cách, nhưng đều thất bại - sự lười biếng của con người thực sự là quá mạnh mẽ!

Sau vô số lần thất bại, cuối cùng tôi cũng phát hiện ra rằng, đối đầu với bản chất là không có lối thoát, cũng mơ hồ cảm thấy rằng khả năng tự chủ mạnh

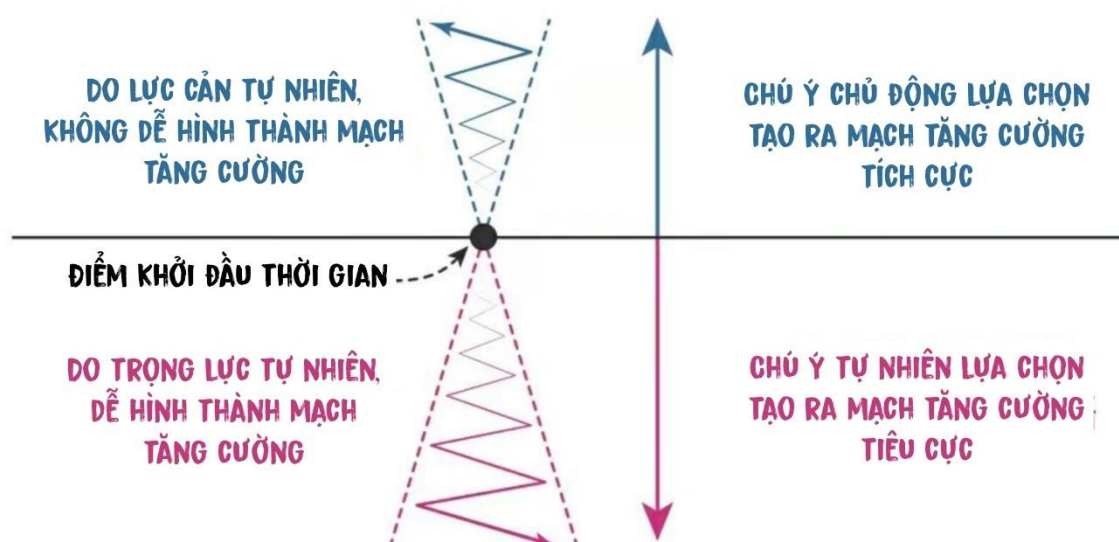
mẽ không có nghĩa là khả năng hành động mạnh mẽ. Trong quá trình khám phá sau đó, suy đoán này dần dần được chứng minh: Khả năng hành động thực sự không hoàn toàn đến từ khả năng tự chủ. Hiểu rõ điều này, tôi bắt đầu tái cấu trúc khả năng hành động bằng cơ chế mới, dần dần lột xác thành một con người khác.

Trân trọng món quà mỗi ngày

Có lẽ bạn không nhận thức được rằng, mỗi buổi sáng thức dậy, chúng ta đều sẽ nhận được một món quà - sự chú ý thuần khiết. Cho dù hôm qua bạn đã trải qua chuyện gì, sau một đêm ngủ, tinh thần của bạn luôn được "khởi động lại". Tuy nhiên, rất nhiều người không coi trọng điều này, lao đầu vào tin tức trên điện thoại di động hoặc những việc mà bản thân cho là thú vị khi bắt đầu một ngày, sau đó lạc lối trong đó. Điều này giống như ném thẳng món quà quý giá này xuống đất, lâu dần, tự nhiên sẽ không được số phận ưu ái.

Tại sao lại nói như vậy? Bởi vì cuộc sống là một hệ thống phức tạp, tốt hay xấu đều có quy luật vận hành của nó. Donella Meadows, tác giả của cuốn sách "[Tư duy hệ thống](#)", cho chúng ta biết rằng, có một quy luật hệ thống cơ bản trên thế giới này gọi là "vòng lặp tăng cường", sự xảy ra của nó giống như hai đứa trẻ cãi nhau, một đứa đánh một cái, đứa kia sẽ đá một cái mạnh hơn, mỗi lần phản ứng của chúng đều sẽ làm gia tăng mâu thuẫn, leo thang bạo lực. [Việc sử dụng sự chú ý cũng tuân theo quy luật này, lựa chọn ban đầu sẽ ảnh hưởng đến hướng tự động tăng cường của hành vi.](#)

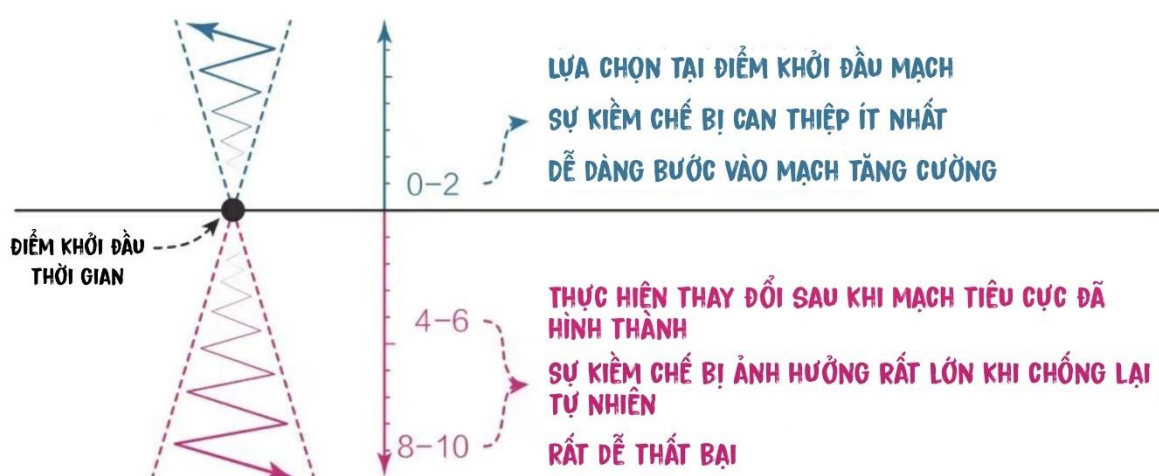
Chẳng hạn như, nếu việc đầu tiên chúng ta làm sau khi thức dậy là xem tin tức trên điện thoại di động, thì sự chú ý của chúng ta rất có thể sẽ bị thu hút bởi những tin tức thú vị, video vui nhộn, tiêu đề hấp dẫn, mỗi lần bấm vào đều sẽ khiến con người nảy sinh ham muốn bấm vào mạnh mẽ hơn, vòng lặp liên tục tăng cường, sự chú ý bị phân tán vô hạn. Đồng thời, một khi cảm xúc đã thích nghi với trạng thái thoải mái, thú vị, nó sẽ mong muốn có được nhiều thông tin thoải mái, thú vị hơn, như vậy, lại hình thành một vòng lặp tăng cường cảm xúc. Một ngày mới chỉ bắt đầu, sự chú ý và cảm xúc đã bị ảnh hưởng, khi đối mặt với công việc khó khăn, nhàm chán, sẽ không dễ tập trung (xem Hình 6-1).



Hình 6-1: Vòng lặp tăng cường của sự chú ý

Nhưng ngược lại, chúng ta cũng có thể bước vào một trạng thái khác. Nếu sau khi thức dậy, chúng ta có thể cố ý tránh xa sự thu hút của sự thoải mái và giải trí, đọc sách, tập thể dục hoặc làm một số công việc quan trọng trước, thì tinh thần sẽ ở trạng thái tập trung, và tự động tăng cường. Chẳng hạn như, tập thể dục sau khi thức dậy, có thể khiến bản thân đầu óc minh mẫn, tinh thần dồi dào, làm việc quan trọng trong trạng thái này sẽ rất thuận lợi, công việc càng thuận lợi, trạng thái càng tốt, vòng lặp dần dần tăng cường; Hoặc như, đọc sách trước sau khi dậy sớm, đọc càng nhiều, vấn đề và cảm xúc trong đầu càng nhiều, ngược lại sẽ nảy sinh ham muốn đọc mạnh mẽ hơn, vòng lặp dần dần tăng cường. Một khi vòng lặp hành động đã được tăng cường, chúng ta sẽ bước vào trạng thái hiệu quả và trọn vẹn, lúc này, làm gì còn tinh thần để chú ý đến những tin tức có thể xem hoặc không xem? **Vòng lặp tăng cường của sự chú ý là tích cực hay tiêu cực, phần lớn phụ thuộc vào lựa chọn ban đầu của bạn**, đây cũng là đạo lý "biết rồi, khổ lắm, nói mãi": Ưu tiên việc quan trọng!

Tất nhiên, gợi ý không chỉ dừng lại ở đó, như Hình 6-2, **ở điểm xuất phát của vòng lặp tăng cường, khả năng tự chủ cần tiêu hao để đưa ra lựa chọn có lợi là nhỏ nhất, nếu đợi đến khi vòng lặp tăng cường tiêu cực hình thành, thì muốn thay đổi sẽ khó!**



Hình 6-2: Lựa chọn ở điểm xuất phát của vòng lặp tăng cường có độ khó thấp nhất

Cũng giống như khi bạn đã nghiện Douyin từ lâu, nhiều tin nhắn chưa kịp trả lời, thì muốn làm việc, học tập một cách tập trung e rằng không còn dễ dàng như vậy nữa! Vì vậy, "dùng dao mổ trâu để giết gà", trong giai đoạn đầu, hãy ép buộc bản thân làm việc quan trọng trước, một khi đã bước vào vòng lặp tăng cường tích cực, bạn sẽ có được khả năng hành động mạnh mẽ - đây chính là bí mật để tăng cường khả năng tự chủ, nâng cao khả năng hành động. Bí mật này phù hợp với tất cả mọi người.

Rõ ràng mới là khả năng hành động

Chỉ biết đạo lý này là chưa đủ, dù sao thì, có rất nhiều người biết, nhưng rất ít người thực sự có thể làm được. Cũng giống như bạn rõ ràng đã chuẩn bị dậy sớm tập thể dục, đọc sách hoặc làm việc quan trọng vào ngày hôm sau, nhưng sau khi thức dậy, bạn vẫn cầm điện thoại lên một cách vô thức - tin nhắn nhóm, vòng bạn bè, tài khoản công khai, Tiktok, Facebook... Chớp mắt, nửa tiếng đã trôi qua, bạn vẫn nằm trên giường. Thực sự không có tin tức gì mới, nhưng vẫn mở lại ứng dụng, xem có bất ngờ gì không, đợi đến khi sự kích thích tiêu hao hết, sự nhàm chán bao trùm, rồi mới lờ mờ thức dậy, lúc này, bạn tinh thần sa sút, trong lòng chỉ mong muốn dùng nhiều sự kích thích hơn để lấp đầy sự trống rỗng, làm gì còn tâm trí để làm việc quan trọng?

Biết và làm cách xa nhau muôn trùng, rốt cuộc khoảng cách giữa chúng là gì?

Câu trả lời chính là "mơ hồ" mà chúng ta đã nói ở phần trước.

Nếu tôi đoán không nhầm, cái gọi là "việc quan trọng" trong đầu bạn, có lẽ chỉ là một ý tưởng đại khái về việc tập thể dục, đọc sách hoặc làm một công việc quan trọng nào đó, bạn không suy nghĩ kỹ xem sau khi thức dậy vào ngày mai, bạn sẽ chạy bộ hay là đọc sách, dù đã suy nghĩ kỹ xem mình muốn làm gì, bạn cũng không chắc chắn nên chạy ở đâu, chạy bao nhiêu km, chạy trong bao lâu, mặc bộ quần áo nào, trời mưa thì làm sao; Không biết rốt cuộc nên đọc cuốn sách nào, bắt đầu từ đâu, đọc trong bao lâu; Cũng không biết cụ thể nên làm phần nào của công việc quan trọng, cần chuẩn bị công cụ gì, cần nguyên liệu gì, v.v... Mọi thứ chỉ biết đại khái, điều này rất tai hại đối với việc nâng cao khả năng hành động.

Vì vậy, chỉ biết ưu tiên việc quan trọng là chưa đủ, chúng ta cần phải có một năng lực khác: Khả năng rõ ràng, cũng chính là khả năng chi tiết hóa, cụ thể hóa mục tiêu - khả năng hành động chỉ có thể được tái cấu trúc dưới sự hỗ trợ của khả năng rõ ràng.

Một chiêu để thiết lập khả năng rõ ràng

Sau khi biết được những nội dung trên, dường như đầu óc chúng ta đã minh mẫn hơn rất nhiều, nhưng dường như vẫn không biết bắt đầu từ đâu, nhưng đừng lo lắng, việc thiết lập khả năng rõ ràng không hề phức tạp, chỉ cần làm 2 chữ này là có thể thực hiện được: **Viết ra**.

Đúng vậy, chỉ cần viết ra là được. Hình 6-3 là phương pháp "ngốc nghếch" của tôi, để bạn tham khảo.

使用后全景

日期 2018.8.2 星期四

① 待办事项

① 写作《清晰力》

④ 取快递

② 阅读《今日简史》

⑤ 标题图制作

③ 每日反思（梦境）

⑥ 网购火车票

② 计划完成

③ 实际完成

5:30-7:00 跑步+洗澡 [1:00]	5:50-7:10 跑步+洗澡 [0:50]
△ 7:00-7:30 阅读 0:30 (0:30)	△ 7:10-7:30 阅读 0:20 (0:20)
△ 8:00-8:30 反思 0:30 (0:30)	△ 8:00-8:30 反思 0:30 (0:30)
8:30-10:00 电视电话会议	8:30-10:00 电视电话会议
△ 10:00-11:30 阅读 1:30 (1:20)	△ 10:00-11:30 阅读 1:30 (1:10)
11:50-12:30 手机+购火车票	11:50-12:30 手机+购火车票
12:30-13:00 午睡	12:30-13:00 午睡
△ 13:00-15:30 写作 2:30 (2:00)	△ 13:00-16:00 阅读 3:00 (2:30)
15:30-16:30 理论考试	16:00-17:30 理论考试
△ 16:30-17:30 写作 1:00 (0:50)	17:30-18:30 晚饭+取快递
... .. 夜间安排省略	 夜间安排省略
△ 8:10 (6:50) + [1:00]	△ 7:30 (6:00) + [0:50]

如果不约束自己，先做重要的事情，

菲尔 瑞塔

那些不重要的事情就会占据你的时间！

④ 备注

G7456 17:19-18:41 3车14B

Hình 6-3: Lập kế hoạch lịch trình

Bước 1: Tìm một quyển sổ tay A5 thông thường, gấp đôi trang giấy;

Bước 2: Viết tất cả những việc cần làm trong ngày ở phía trên, sau đó dọn sạch đầu óc, đánh số thứ tự cho những việc đã liệt kê theo trọng số, như vậy, mục tiêu trở nên rõ ràng, có thể nhìn thấy được;

Bước 3: Thu thập tất cả thông tin hữu ích, viết ra dự đoán ở phía bên trái trang giấy, làm gì trong khoảng thời gian nào đó, sau đó thống kê "thời gian học tập theo kế hoạch" và "thời gian học tập có thể sử dụng" ở phía dưới, như vậy, thời gian cũng trở nên rõ ràng;

Bước 4: Ghi chép tình hình thực hiện trong ngày ở phía bên phải trang giấy, sau một ngày, thống kê thời gian học tập và kết quả học tập, hiệu quả sử dụng thời gian sẽ rõ ràng.

Toàn bộ trang giấy được chia thành 4 phần sau đây, thể hiện hình chữ "I".

(1) Việc cần làm

(2) Kế hoạch hoàn thành

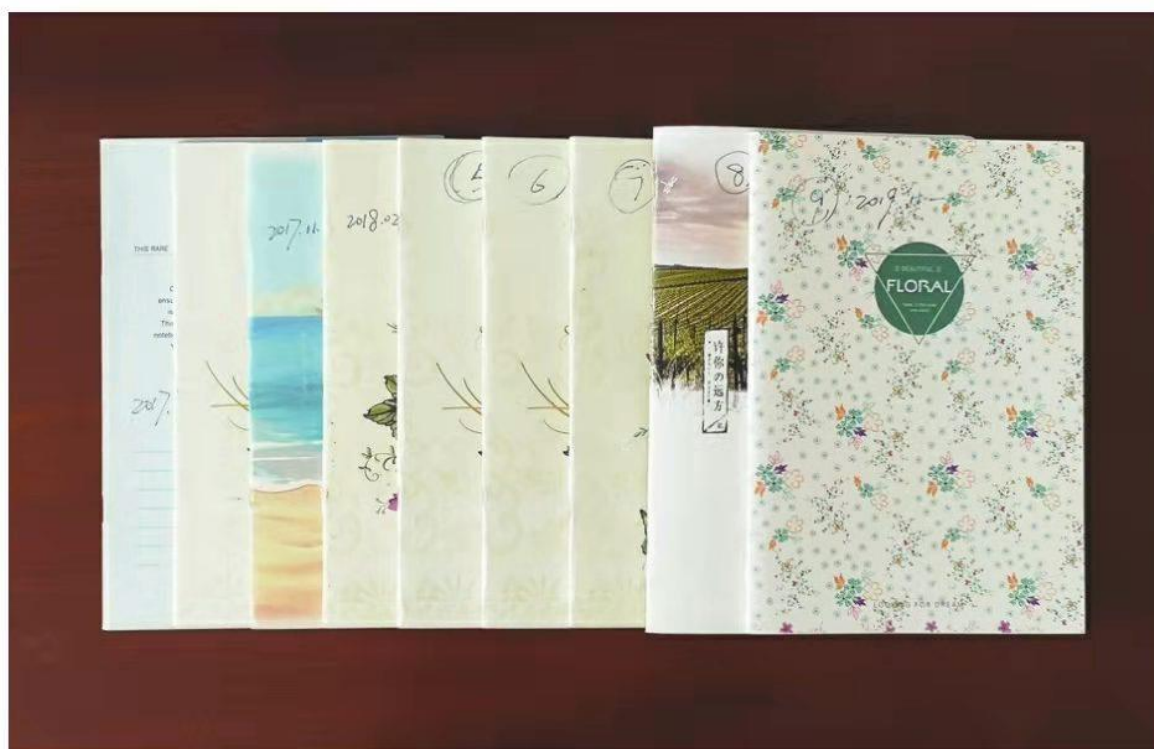
(3) Thực tế hoàn thành

(4) Ghi chú

Phương pháp này gần như bao gồm các chức năng chính được sử dụng thường xuyên của sổ tay quản lý thời gian, hơn nữa, sổ tay này có thể viết, vẽ tùy ý, chẳng hạn như khu vực ghi chú có thể ghi lại cảm hứng hoặc thông tin bất cứ lúc nào, dùng xong là bỏ, không cần tốn tâm sức vào hình thức của sổ tay, chi phí về thời gian và kinh tế đều rất thấp.

Như Hình 6-4, từ khi bắt đầu sử dụng vào tháng 2/2017 đến trước khi viết xong, tôi sắp dùng hết 9 quyển sổ tay. Thông qua việc lập kế hoạch và ghi chép liên tục, khả năng kiểm soát thời gian rảnh rỗi của tôi ngày càng mạnh. Tôi có thể chủ động kiểm chế bản thân, tôi luôn biết việc tiếp theo cần làm là gì, việc gì là quan trọng nhất, dù vô tình bị nhiều tin tức lôi kéo, tôi cũng có thể nhanh chóng thoát ra sau khi tự nhắc nhở bản thân, tất cả những điều này đều nhờ vào khả năng rõ ràng.

Tôi từng nói phương pháp này với rất nhiều người, nhưng hầu hết mọi người đều không muốn thực hiện, một là, họ cho rằng phương pháp này quá lỗi thời, hai là, họ cho rằng chỉ cần suy nghĩ trong đầu là được rồi, viết ra hoàn toàn là thừa. Còn thực tế thường là: Không hành động, thì sẽ không cảm nhận được lợi ích của phương pháp này, không cảm nhận được lợi ích, tự nhiên sẽ cho rằng phương pháp này không có tác dụng gì, vì vậy, chỉ có những người thực sự đã làm mới có thể cảm nhận được rằng **viết và không viết, hoàn toàn khác nhau**. Rất nhiều khi, khoảng cách thực sự giữa người với người có thể thể hiện ở hành động cuối cùng đó.



Hình 6-4: Những quyển sổ tay tôi đã dùng

Ngày 6/5/2019, độc giả "Amy Tào" đã gửi phản hồi, cô ấy nói: "Tôi nghiêm túc viết ra những việc cần hoàn thành mỗi ngày, hiệu quả thực sự rất tốt. Trước đây, mặc dù tôi biết phương pháp này, nhưng lại không coi trọng, chưa bao giờ nghiêm túc viết kế hoạch, nhưng sau ngày 1/5/2019, tôi bắt đầu nghiêm túc đối mặt với việc này, phát hiện ra rằng làm như vậy sẽ có cảm giác kiểm soát, hơn nữa, không cần phải lúc nào cũng nóng vội, sợ hãi, lo lắng không hoàn thành, dù giữa chừng có thể sẽ điều chỉnh kế hoạch, nhưng hướng đi lớn luôn nằm trong tầm kiểm soát của bản thân".

"Viết ra" thực sự có hiệu quả thần kỳ như vậy, bởi vì "viết ra" sẽ làm trống bộ nhớ làm việc của chúng ta. Khi chúng ta "đổ" hết tất cả những suy nghĩ và ý tưởng trong đầu ra, đầu óc sẽ ngay lập tức trở nên minh mẫn, đồng thời, tất cả những suy nghĩ đều trở nên rõ ràng và chắc chắn, như vậy, chúng ta sẽ bước vào trạng thái "không còn lựa chọn nào khác", không cần tốn trí óc để suy nghĩ hoặc lựa chọn trong quá trình đó.

Khả năng hành động sợ nhất là sự mơ hồ, nếu trong đầu chúng ta luôn tồn tại nhiều lựa chọn mơ hồ, chúng ta sẽ cần tốn tâm sức để liên tục lựa chọn, mà lựa chọn là một việc rất tốn trí óc. Bộ não của chúng ta có thể vô thức lựa chọn lựa chọn quen thuộc, chắc chắn nhất - làm những việc nhẹ nhàng, vui vẻ nhưng không quan trọng, để tiết kiệm chút sức lực.

Ngoài ra, mọi người thường còn có thắc mắc như vậy: Lập kế hoạch cứng nhắc như vậy, có phải sẽ khiến bản thân trở nên rất máy móc? Thực ra sẽ không, **bởi vì mục đích của việc lập kế hoạch không phải là để bản thân thực hiện nghiêm ngặt theo kế hoạch, mà chỉ là để bản thân nắm rõ trong lòng.** Nếu kế hoạch trong ngày có thay đổi cũng không sao, có phương án dự phòng này, bạn có thể nhanh chóng quay trở lại "quỹ đạo" sau khi xử lý xong nhiệm vụ đột xuất, nhưng nếu không có phương án dự phòng này, khả năng cao là bạn sẽ lựa chọn giải trí, tiêu khiển trong trường hợp mục tiêu và thời gian đều mơ hồ. Vì vậy, lập kế hoạch là rất hiệu quả, chỉ cần điều chỉnh kế hoạch kịp thời khi gặp phải sự quấy rầy trong cuộc sống hàng ngày.

Hình thức này đặc biệt phù hợp với những người có nhiều thời gian rảnh rỗi, cũng phù hợp với những người làm việc trong văn phòng, nếu bạn cần thường xuyên di chuyển bên ngoài, thì có thể tham khảo một cách linh hoạt, làm rõ mục tiêu thông qua những cách khác. Tôi thích dành ra 10 phút để làm việc này vào buổi tối trước khi đi ngủ, sau đó dành vài phút để xem lại vào sáng hôm sau, thường xuyên xem xét, điều chỉnh trong quá trình làm việc.

24 giờ một ngày, hãy dành nhiều thời gian hơn để suy nghĩ kỹ nhiệm vụ nào là quan trọng nhất khi bắt đầu, và tự nhắc nhở bản thân tập trung vào đó, như vậy, hiệu quả làm việc sẽ cao ngoài sức tưởng tượng.

Trưởng thành là một công trình hệ thống

Đến đây, cả nhận thức và phương pháp đều đã rõ ràng, có lẽ bạn sẽ rất vui mừng vì điều này, nhưng tôi vẫn muốn nhắc nhở bạn: Đừng coi phương pháp

này là "cộng rơm cứu mạng". Việc nâng cao khả năng hành động không thể chỉ dựa vào một khía cạnh đơn lẻ như "ưu tiên việc quan trọng" hoặc là "nâng cao khả năng rõ ràng", bởi vì trưởng thành là một công trình hệ thống, chắc chắn là kết quả của sự tác động chung của nhiều yếu tố. Chẳng hạn như, một người nếu thiếu mục tiêu cuộc đời, thì việc chỉ mãi mê theo đuổi khả năng hành động chẳng khác nào "trèo cây tìm cá".

Ở một mức độ nào đó, có việc mà bản thân yêu thích, quan trọng hơn nhiều so với bản thân có khả năng hành động, bởi vì một khi đã có đam mê, bạn sẽ tự động có nhiều "thuộc tính" như "ưu tiên việc quan trọng" và "nâng cao khả năng rõ ràng". Vì vậy, ngoài khả năng rõ ràng, chúng ta còn cần phải có khả năng cảm nhận để tìm kiếm mục tiêu, khả năng phù hợp để kiểm soát tự do, khả năng siêu nhận thức để định hướng mọi thứ, v.v., kết hợp chúng lại với nhau, mới có thể thực sự nâng cao bản thân từ sâu bên trong.

Mọi thứ đều xuất phát từ "suy nghĩ kỹ"

Khi bạn chìm đắm trong cảm xúc lười biếng, uể oải, trống rỗng mà không thể nhúc nhích, thường là do não bộ của bạn đang ở trạng thái mơ hồ. Hoặc là não bộ không biết rõ bản thân muốn gì; Hoặc là muốn làm quá nhiều việc cùng một lúc, không thể xác định được mục tiêu muốn thực hiện nhất là gì; Hoặc là biết mục tiêu, nhưng chưa nghĩ kỹ xem cụ thể nên thực hiện như thế nào, vào lúc nào.

Cho dù bạn đang ở trong trạng thái nào, chỉ cần lấy giấy bút ra, viết ra mục tiêu, viết ra thời gian, khả năng siêu nhận thức của bạn sẽ được nâng cao nhanh chóng, bạn sẽ tràn đầy động lực. Tóm lại, vẫn là câu nói đó: Nhận thức càng rõ ràng, hành động càng kiên định.

Cũng như Einstein đã nói: *"Nếu cho tôi 1 tiếng để giải một bài toán quyết định sự sống chết của tôi, tôi sẽ dành 55 phút để làm rõ bài toán này rồi cuộc đang hỏi gì. Một khi đã rõ ràng nó đang hỏi gì, thì 5 phút còn lại là đủ để trả lời câu hỏi này"*.

Những người suy nghĩ thông minh đều biết rằng "suy nghĩ kỹ" mới là mấu chốt của mọi việc, họ sẵn sàng dành thời gian hơn bất kỳ ai khác cho việc "suy nghĩ kỹ", còn người bình thường dường như ngược lại, thích lao đầu vào dòng chảy chi tiết của cuộc sống, buông xuôi theo dòng đời, bởi vì như vậy dường như không tốn sức.

Vì vậy, trong mắt người bình thường là "biết dễ làm khó", còn trong mắt người thông minh là "biết khó làm dễ", điều này đáng để chúng ta suy ngẫm.

Tôi tin rằng, nếu bạn thực sự suy nghĩ kỹ, bạn sẽ chủ động thực hành, tái cấu trúc khả năng hành động của bản thân. Hãy tin tôi, một khi đã làm được, thì cảm giác thực sự khác biệt!

Mục 2: "Kẻ ngốc": Thế giới này sẽ thưởng cho những "kẻ ngốc" không màng đến thiệt hơn

Tôi luôn tự hỏi, điểm xuất phát để một người bắt đầu từ bỏ ảo tưởng, hành động một cách thiết thực là ở đâu? Nghĩ đi nghĩ lại, tôi đã tìm được một câu trả lời không thể tin được, nhưng lại hợp tình hợp lý: Có lẽ là do chúng ta đã may mắn làm "kẻ ngốc" một lần...

Tôi dám cá rằng, phàm là những người mua một đồng sách mà không đọc, đăng ký một đồng khóa học mà không học, trong lòng có vô số ham muốn, thì hầu như chưa từng chủ động làm thành công một việc nào, chẳng hạn như hình thành thói quen dậy sớm, chạy bộ, đọc sách, rèn luyện kỹ năng viết lách, vẽ tranh, thi được điểm cao, mở một công ty tốt, có thu nhập cao, v.v... Nhận định này là do tôi đưa ra dựa trên trải nghiệm của rất nhiều người.

Tất nhiên, tôi không phải là người đánh cược, tôi biết rõ rằng mọi việc đều có ngoại lệ, tôi rất ít khi nói những lời tuyệt đối, lý do tôi dùng "đánh cược" để mở đầu, chỉ là muốn thu hút sự chú ý và suy ngẫm của bạn, chứ không phải là tranh luận. Dù sao thì, trong thực tế, có quá nhiều người cả ngày ấp ủ mong muốn trở nên tốt đẹp hơn, tìm kiếm và nỗ lực khắp nơi, kết quả là không chỉ không có tiến triển, mà còn tăng thêm rất nhiều lo lắng.

Tôi biết tất cả những điều này là do đâu, bởi vì bản thân tôi đã từng trải qua. Lúc đó, trong lòng tôi luôn có hai suy nghĩ: Một là mọi việc đều phải hành động sau khi nhìn thấy kết quả rõ ràng, nếu triển vọng không chắc chắn, không rõ ràng, dù người khác có nói đúng đến đâu, tôi cũng không muốn đầu tư; Hai là, nếu một đạo lý hoặc một phương pháp không thể khiến bản thân nhanh chóng thay đổi, thì nó không phải là tốt nhất, vì vậy phải liên tục tìm kiếm, như vậy mới có hy vọng tìm được phương pháp tốt nhất.

Lúc đó, tôi cảm thấy mình suy nghĩ như vậy rất thông minh, bây giờ nhìn lại, tôi mới phát hiện ra rằng mình đã quá khôn ngoan. Sự khôn ngoan này đã khiến tôi gặp phải trở ngại trên con đường trưởng thành, giống như một "bức tường vô hình" chặn tôi ở ngoài cánh cửa trưởng thành, không thể bước qua.

Cho đến một ngày, tôi vô tình phá vỡ "bức tường" đó, bước thẳng qua. Sau đó, mọi thứ bắt đầu thay đổi...

Nghịch lý trong trưởng thành

Tháng 9/2016, tôi đã đăng ký chuyên mục "Con đường tự do tài chính" của Lý Tiểu Lai, theo yêu cầu đọc "từng chữ một" của anh ấy, tôi đã "ngớ ngẩn" đưa ra một quyết định: Gõ lại toàn bộ bài viết bằng bàn phím, bao gồm cả những bình luận quan trọng ở cuối bài. 52 tuần một năm, mỗi tuần 4 ngày, mỗi ngày khoảng 2 tiếng, tôi đã "đọc" xong những nội dung này như vậy.

Trước đó, tôi chưa bao giờ "đọc" "một cuốn sách" một cách tâm huyết như vậy. Thực hành như vậy, tôi đã suy nghĩ rất nghiêm túc về một loạt các khái niệm quan trọng như chiều, giá trị, lãi kép, kiên nhẫn, siêu nhận thức, nhu cầu thiết yếu, v.v..., cũng như nhận thức về viết lách.

Tháng 2/2017, tôi đọc cuốn sách "Học tập cho tốt" của Thành Giáp, tôi rất xúc động trước cách làm "tự vấn mỗi ngày" trong sách, vì vậy đã bắt đầu thực hành. Viết mãi, tôi đã viết liền một mạch 160 ngày, sau đó, ý định viết bài trên tài khoản công khai nảy sinh một cách tự nhiên, vì vậy, tôi đã mở tài khoản công khai "Thanh não" vào tháng 7 cùng năm, bởi vì trong 160 ngày tự vấn mỗi ngày, tôi đã nghiêm túc xem xét trạng thái và mục tiêu của bản thân, cũng thực sự cảm nhận được lợi ích mà viết lách mang lại cho mình. Thói quen này được duy trì cho đến nay, trước khi viết xong, tôi đã viết hơn 1.000 bài tự vấn. Ngoảnh đầu lại, tôi đã viết được cuốn sách đầu tiên trong đời.

Một lần là gõ bàn phím một cách ngớ ngẩn, một lần là viết lách một cách ngớ ngẩn, tôi đã nhìn thấy lợi ích của việc sáng tạo chữ viết, từ đó chủ động làm thành công việc này. Còn tôi trước đây lại thích "khôn lỏi" một chút, luôn hy vọng nhìn thấy kết quả rồi hăng hành động, ngược lại lại lãng phí rất nhiều thời gian.

Đây thực sự là một nghịch lý trong trưởng thành: Những người muốn nhìn thấy kết quả rồi hăng hành động thường không thể nhìn thấy kết quả. Những người "khôn lỏi" sẽ không muốn hành động vì kết quả không rõ ràng, lo lắng bỏ

ra công sức mà không có hồi báo, từ đó mãi mãi dậm chân tại chỗ (xem Hình 6-5).



Hình 6-5: Khoảng cách quá xa, không nhìn rõ mục tiêu

Trên thực tế, chỉ cần đạo lý đúng đắn, thì đừng quan tâm đến những điều "khôn lỏi" đó, hãy tiến lên phía trước với tâm lý không màng đến thiệt hơn, bạn sẽ thấy mục tiêu ngày càng rõ ràng (xem Hình 6-6).



Hình 6-6: Đi gần hơn sẽ nhìn rõ mục tiêu

Đạo lý này thực ra rất đơn giản, nhưng đôi khi chúng ta lại nhầm lẫn làm ngơ. Điều này không phải là nói chúng ta không hiểu đạo lý này, mà là góc nhìn của chúng ta khi nhìn nhận thế giới này trước và sau khi hành động là khác nhau. Trước khi có thể chủ động làm thành công một việc, thế giới trong mắt chúng ta là hai chiều, phẳng. Tuy nhiên, sau khi có thể chủ động làm thành công một việc, chúng ta có thể nhìn thấy thế giới ba chiều, lập thể từ góc nhìn nghiêng, nhận thấy sự khác biệt về trình độ nhận thức giữa người với người.

Trong thế giới lập thể, thái độ của những người ở tầng lớp cao và những người ở tầng lớp thấp đối với cùng một vấn đề thường khác nhau một trời một vực, chẳng hạn như cuốn sách "Học tập có chủ đích" đã mô tả như thế này.

Bạn cảm thấy học tiếng Anh vô dụng, là do bạn không nhìn thấy những nơi cần sử dụng tiếng Anh trong cuộc sống. Chỉ khi tiếng Anh giỏi, thì những cơ hội liên quan đến tiếng Anh mới dần dần xuất hiện xung quanh bạn. Bạn cảm thấy bằng cấp vô dụng, là do bạn hoàn toàn không biết việc học có thể mang đến bao nhiêu thay đổi cho quỹ đạo cuộc sống của bạn, bạn chỉ dựa vào tình

huống lúc đó, cho rằng trong tay mình chỉ có thêm một tờ giấy. Bạn cảm thấy tập thể dục vô dụng, chính là do bạn không tập thể dục, nên không cảm nhận được giá trị của nó...

Đúng vậy, thế giới này có cấp bậc nhận thức. Những người ở cấp bậc nhận thức tiếp theo thường không nhìn thấy cảnh vật ở cấp bậc nhận thức trước đó, do đó, chỉ có thể phán đoán bằng góc nhìn hạn hẹp: Những thứ này tuy rất đúng đắn, nhưng dường như không có tác dụng gì.

Những thứ này trong mắt họ quả thực không có tác dụng gì, bởi vì con người không thể chứng minh một việc chưa từng xảy ra. Muốn phá vỡ nghịch lý này, chỉ có khiến bản thân hành động, nâng cao nhận thức lên cấp bậc cao hơn, mới có thể đưa ra những phán đoán khác biệt.

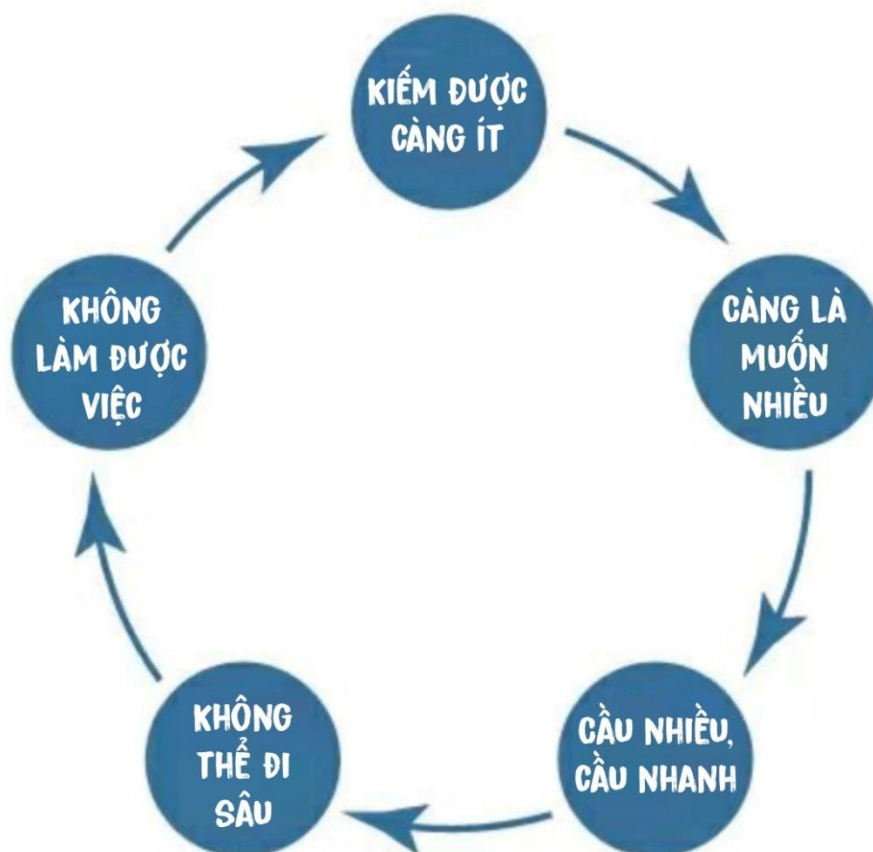
Trước đây, tôi luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của "suy nghĩ kỹ", nhưng khi chúng ta đã vắt óc suy nghĩ mà vẫn không nghĩ thông suốt, chúng ta phải hành động trước theo giả thuyết của người đi trước, chỉ có như vậy, chúng ta mới có thể đến gần bản chất của mục tiêu hơn, mới có thể suy nghĩ rõ ràng hơn.

Rất nhiều người luôn hy vọng tìm được mục tiêu cuộc đời của mình rồi hăng hành động, trên thực tế, nếu không hành động, chúng ta có thể sẽ không bao giờ tìm được mục tiêu cuộc đời của mình, dù sao thì, dựa vào nhận thức và trải nghiệm ở chiều thấp, chúng ta rất khó nhìn rõ bản thân thực sự muốn gì. Chỉ khi đi đến cấp bậc cao hơn trước theo giả thuyết của người đi trước, thì mục tiêu cuộc đời mới có thể dần dần xuất hiện.

Suy nghĩ rất quan trọng, nhưng chỉ suy nghĩ mà không hành động, thì sẽ "hại nhiều hơn lợi".

Trên thực tế, bạn chỉ cần làm một lần là sẽ phát hiện ra: Làm thành công một việc thực sự rất khó.

Điều này tiết lộ một nghịch lý khác: Khi bản thân chưa từng chủ động làm thành công một việc nào, họ luôn cho rằng làm thành công một việc là rất dễ dàng, vì vậy, nảy sinh rất nhiều ham muốn và suy nghĩ viển vông, mà càng nhiều ham muốn, thì càng không làm được việc (xem Hình 6-7).



Hình 6-7: Vòng luẩn quẩn của "làm được" và "muốn có"

Nói ngược lại, chỉ khi chúng ta thực sự làm thành công một việc, chúng ta mới biết được rằng những việc bản thân có thể làm thực ra rất ít, như vậy, sẽ không muốn có quá nhiều, mà một khi ham muốn ít đi, lo lắng tan biến, ngược lại, chúng ta có thể tập trung làm tốt việc trước mắt hơn.

Mọi việc đều phải xem kết quả. Khi bạn nhận được sự thật về trưởng thành từ kết quả thực tế, thì những điều như "lo lắng khi học tập", "ba phút nóng", "biết mà không làm" đều không còn là vấn đề nữa. Bạn sẽ chủ động từ bỏ ảo tưởng, tập trung vào một điểm, tĩnh tâm hành động, bởi vì ngoài ra, không còn cách nào khác.

Đừng thèm muốn người khác có tài sản triệu đô khi mới ngoài 20 tuổi, đừng ghen tị với người khác nổi tiếng chỉ sau một đêm, câu chuyện của họ nếu không thể thay đổi bạn một cách thực sự, thì đối với bạn, đó đều là ảo tưởng. Chi bằng hãy thiết thực dùng hành động để bản thân tốt hơn từng chút một, dù sao thì, **kết quả thực tế mới là "giám khảo" tốt nhất.**

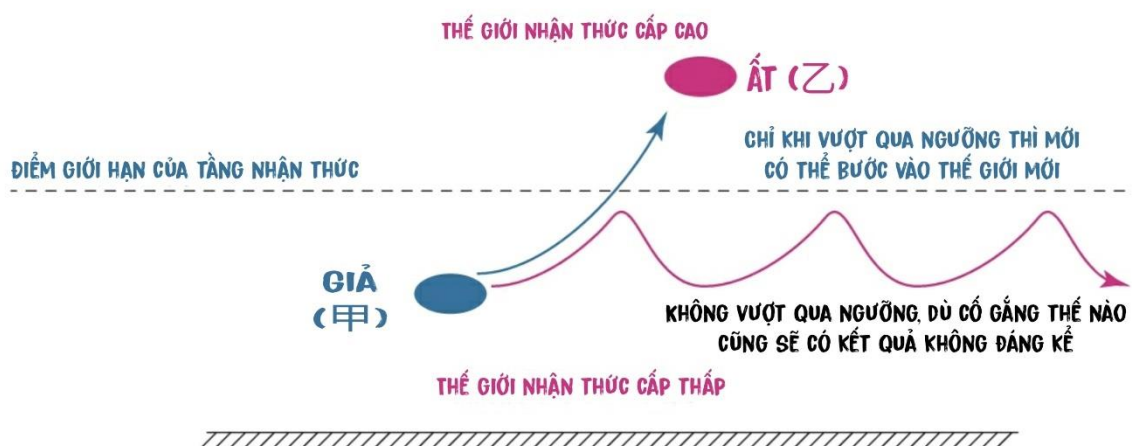
Vượt qua ngưỡng

Cách để phá vỡ những nghịch lý này chính là hành động trước mà không màng đến thiệt hơn. Có những người không hoàn toàn đồng tình với những quan điểm này, bởi vì sau khi hành động, họ vẫn không nhìn rõ kết quả, không cảm nhận được lợi ích, không thể loại bỏ ham muốn.

Nếu như vậy, tôi nghĩ rằng bạn cần phải xem xét số lượng hành động của bản thân trước, xem nó có vượt qua ngưỡng thay đổi hay không. Bởi vì, nỗ lực bỏ ra phải đạt đến một mức độ nhất định mới có thể ảnh hưởng đến một hệ thống, mà khi mức độ nỗ lực thấp hơn ngưỡng này, hành động của bạn sẽ thu hoạch rất ít.

Chẳng hạn như, ngành quảng cáo có hiệu ứng ngưỡng: Quảng cáo không đủ sẽ không tạo ra nhiều hiệu quả, muốn người tiếp nhận phản hồi với quảng cáo, thì phải để lượng quảng cáo vượt qua ngưỡng.

Chúng ta cũng nên như vậy khi hành động, chúng ta phải tập trung, phải tiếp tục hành động, cho đến khi vượt qua ngưỡng, như vậy mới có thể nhìn thấy cảnh đẹp ở cấp độ cao hơn (xem Hình 6-8).



Hình 6-8: Lượng hành động cần vượt qua ngưỡng

Tôi có cảm nhận rất sâu sắc về vấn đề này. Nếu tôi muốn hình thành một thói quen, tôi thường sẽ không lấy 21 ngày làm tiêu chuẩn, mà là yêu cầu bản thân phải làm ít nhất nửa năm. Tôi tin rằng, nếu một việc có thể được kiên trì làm trong 180 ngày, thì nó sẽ trở thành thói quen.

Chẳng hạn như, khi tôi bắt đầu dậy sớm và chạy bộ, lúc đầu cũng có chút đau khổ, nhưng sau khi vượt qua, tôi đã cảm nhận được trải nghiệm không thể tin được mà việc dậy sớm và chạy bộ mang lại cho thể xác và tinh thần. Nhìn lại, có lẽ khoảnh khắc khó kiên trì nhất chính là khoảnh khắc vượt qua ngưỡng, may mà lúc đó tôi đã không bỏ cuộc. Kể từ đó, nếu ngày nào không dậy sớm chạy bộ, ngược lại tôi sẽ cảm thấy khó chịu. Tôi biết rằng, khi bản thân không thể dừng lại, điều đó cho thấy tôi đã vượt qua ngưỡng, đã lên đến một cấp độ mới.

Dùng con đường tương tự, tôi đã hình thành thói quen đọc sách, viết lách và tự vấn mỗi ngày.

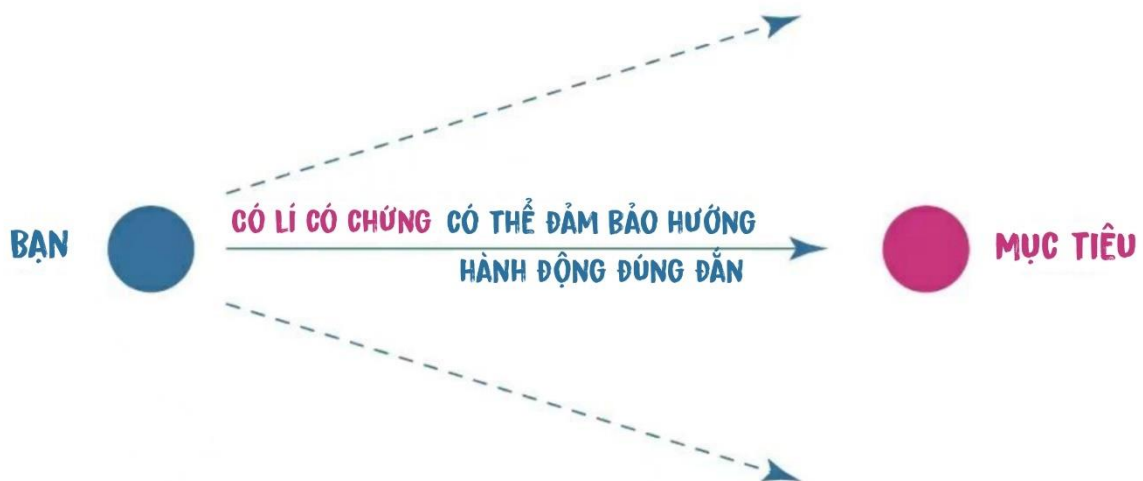
Làm một "kẻ ngốc" có lý, có cứ

Lý do tôi thêm dấu ngoặc kép vào "kẻ ngốc", là để cho thấy tôi không cho rằng những người như vậy thực sự ngốc, đôi khi ngược lại là một loại thông minh, "ngốc" ở đây không phải là mù quáng và bốc đồng, mà là kiên định có nguyên lý, có căn cứ.

Khả năng hành động mạnh mẽ, là do bản thân đồng tình với nguyên lý, căn cứ và ý nghĩa đằng sau hành động, chứ không phải là người khác nói làm việc này tốt, bản thân không tìm hiểu kỹ là đã chạy theo để làm, đó mới là thực sự ngốc.

Nói cách khác, nếu bạn cảm thấy đạo lý mà người khác nói có lý, có cứ, mà bản thân tạm thời không thể phản bác, trùng hợp thay, bản thân bạn lại rất muốn làm việc này, vậy hãy tin rằng họ nói đúng, sau đó hành động một cách kiên định (xem Hình 6-9).

Trong quá trình thực hành, tất nhiên bạn cũng phải tiếp tục suy nghĩ, dùng hành động để kiểm chứng lý thuyết của họ nhiều lần, không phù hợp thì sửa, phù hợp thì dùng, cho đến khi bản thân thực sự làm được. Lúc đó, bạn không chỉ có thể làm thành công việc đó, mà còn có thể khám phá ra lý thuyết của riêng mình, trở thành bậc thầy trong mắt người khác.



Hình 6-9: Có lí có chứng là khởi đầu của mọi tiến bộ

Tất nhiên, dù chỉ là thực hành một lý thuyết nhỏ, những người kiên định cũng sẽ có nhiều thu hoạch hơn. Chẳng hạn như, tôi đã nói với không ít độc giả cách nâng cao bản thân ở vùng rìa thoải mái, hầu hết mọi người sau khi nghe xong đều cảm thấy rất đúng đắn, nhưng lại không hành động, còn độc giả "Như Như Đại Vương" lại thực hiện nghiêm túc những phương pháp luận này, kết quả là cô ấy đã tăng tốc độ nhịp điệu của bài kiểm tra piano từ 160 lên 192 chỉ trong 2 tuần, xóa tan cảm xúc lo lắng trước khi thi.

Hoặc như, ở chương 5, tôi đã đề cập đến cách sử dụng đồng hồ bấm giờ Pomodoro để nghỉ ngơi chủ động, rất nhiều người gạt đầu lia lịa, cho biết rất đúng đắn, nhưng lại không thực hành, trải nghiệm, ngược lại, một bà mẹ sau khi nhìn thấy đã lập tức cho con sử dụng, kết quả là con của bà đã thay đổi rất nhiều. Bà ấy nói: "Dùng phương pháp Pomodoro để hướng dẫn con học tập trong kỳ nghỉ Quốc khánh rất hiệu quả. Con tự cài đặt chuông báo thức, tự học tập, tự nghỉ ngơi, có khi chỉ dùng 2 tiếng là đã hoàn thành tất cả bài tập, kể từ đó, trong nhà không còn "cuộc chiến cha con" khi con làm bài tập nữa. Con có nhiều thời gian chơi game hơn, nhưng cũng giữ sự tập trung cao độ khi học tập. Sự thay đổi của con trong mấy ngày nay thực sự là quá lớn!"

Cùng một đạo lý bày ra trước mắt, có người cho rằng đó là "chuyện hoang đường", không có tác dụng gì, còn có người lại cho rằng đó là "chất", cực kỳ hữu ích. Nếu bạn có thể tiếp tục hành động, tôi tin rằng thế giới này nhất định sẽ ưu ái bạn.

Mục 3: Hành động: Làm sao để phá giải "đạo lý đều hiểu, chỉ là không làm"

Liệt kê những việc khó trên thế giới này, thì "tri hành hợp nhất" chắc chắn là một trong số đó.

Có quá nhiều người không hiểu tại sao bản thân "hiều nhiều đạo lý như vậy, nhưng vẫn sống không tốt". Sự bối rối này đến một cách tự nhiên như vậy, mỗi người đều sẽ không thể tránh khỏi gặp phải nó trên con đường trưởng thành.

Có người đã thoát ra, có người lại luôn bị mắc kẹt trong đó. Những người thoát ra đã nhìn thấu, còn những người bị mắc kẹt trong đó thì "nghĩ mãi không ra" - tại sao bỏ ra nhiều tâm huyết như vậy mà vẫn không thể thực hiện một hành động liên tục? Trong lòng họ, luôn có một chấp niệm như vậy: Lý do hiện tại bản thân không làm là do chưa tìm được phương pháp tốt nhất, đợi đến khi tìm được phương pháp đó, thì mọi thứ sẽ khác. Vì vậy, họ càng đi càng xa trên con đường tìm kiếm, thu thập đạo lý.

Họ đã đọc rất nhiều cuốn sách đúng đắn, lưu rất nhiều bài viết đúng đắn, cảm thấy bản thân "thông kim bác cổ", nhưng lại luôn không thể cúi xuống để hành động. Bởi vì họ luôn cho rằng bản thân chưa chuẩn bị sẵn sàng, lo lắng phương pháp không phải là tốt nhất, hành động một cách vội vàng sẽ đi đường vòng, v.v..., nhưng họ không biết rằng, bản thân việc đứng ngoài quan sát, chờ đợi này đã không có hiệu quả. Điều khiến người ta bối rối hơn nữa là, càng biết nhiều đạo lý, thì khả năng hành động lại càng yếu, bởi vì dường như luôn có những đạo lý tốt hơn đang chờ chúng ta khám phá.

"Tri đa hành thiểu" (Biết nhiều làm ít) giống như một nút thắt chết, càng kéo càng chặt, đến nỗi nhìn thấy bản thân trở thành "người khổng lồ về mặt nhận thức, người lùn về mặt hành động" mà không biết phải làm sao. Khi họ nhìn thấy những người bạn cùng trang lứa, thậm chí là những người đi sau thành công nhờ hành động thiết thực, thì những đạo lý mà họ hiểu sẽ đồng loạt hóa thành lo lắng tuôn trào. Càng hiểu nhiều, càng lo lắng nhiều, trong tình trạng bất lực, họ thậm chí còn đành buông xuôi.

Rất nhiều người, vì thiếu kiên nhẫn, nóng vội, luôn muốn bỏ qua bước hành động, tìm kiếm con đường tắt, cuối cùng phát hiện ra rằng: Đây mới là đi

đường vòng, con đường tắt thực sự chính là con đường hành động tưởng chừng như dài đằng đẵng và kém hiệu quả đó.

Cách đây không lâu, độc giả "A Lê" đã để lại một câu hỏi kinh điển ở phần bình luận: *"Đạo lý đều hiểu, chỉ là không làm, phải ứng phó như thế nào?"* Lúc đó, tôi đã trả lời: *"Thực sự muốn phá giải, thì cũng có phương pháp, chỉ có một: Trực tiếp làm!"*

Câu trả lời này tuy không sai, nhưng bây giờ xem ra, quả thực có hơi đơn giản, tôi nghĩ rằng cần phải giải thích thêm một cách chi tiết, rõ ràng hơn. Là người từng trải, tôi thực sự hy vọng mọi sinh mệnh hoang mang đều có thể loại bỏ được "màn sương" trước mắt, cũng mong sự bối rối về "tri hành" của bạn sẽ được xóa bỏ ở đây.

Nhận thức, thực ra là một loại kỹ năng

Từng có một thời, tôi cũng là một người "biết mà không làm", mọi việc đều thỏa mãn với việc biết, khả năng hành động cực kỳ yếu, rất ít khi chủ động, kiên trì làm thành công một việc nào. Điều thực sự thúc đẩy tôi loại bỏ "màn sương" "tri hành", chính là nhận thức về cơ chế học tập của não bộ, về vấn đề này, dường như mỗi chúng ta đều có điểm mù rất lớn.

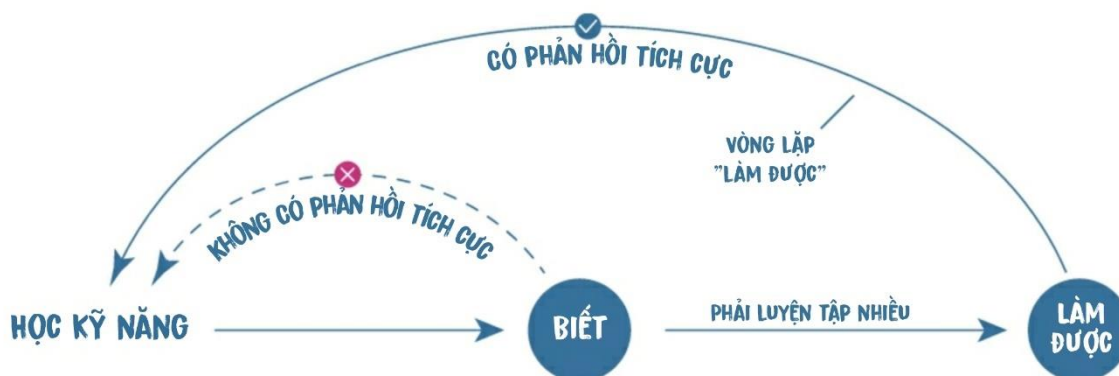
Theo các nhà khoa học, [học bất kỳ kỹ năng nào, về bản chất, đều là quá trình các tế bào thần kinh trong não bộ thiết lập kết nối](#). Giải thích bằng thuật ngữ khoa học thần kinh là: Thông qua việc lặp đi lặp lại rất nhiều động tác, hai hoặc nhiều tế bào thần kinh vốn dĩ không liên quan đến nhau trong não bộ, sau khi bị kích thích lặp đi lặp lại, đã tạo ra sự liên kết mạnh mẽ.

Điều này không khó hiểu. Khi chúng ta còn chưa biết đi xe đạp, nhìn người khác đi, chúng ta sẽ cảm thấy điều đó không khó - chỉ cần tay giữ ghi đông, hai chân đạp luân phiên là được. Tuy nhiên, khi đến lượt mình đi, thì lại không phải là như vậy - trọng tâm nghiêng ngả, hướng đi lảo đảo, tốc độ không nhanh được, sợ ngã, căng thẳng...

Đó là do chúng ta chưa luyện tập đủ nhiều, các tế bào thần kinh liên quan trong não bộ cũng chưa bị kích thích đủ nhiều và tạo ra sự liên kết mạnh mẽ, vì vậy, dù chúng ta có thể dễ dàng hiểu được cách đi xe đạp, nhưng thực tế chúng ta vẫn chưa nắm vững kỹ năng này. Cho đến khi chúng ta học được kỹ năng này, sau đó, thông qua vô số lần vận dụng trong cuộc sống hàng ngày, kết nối giữa

các tế bào thần kinh liên quan trong não bộ mới trở nên cực kỳ vững chắc, chúng ta mới thực sự nắm vững kỹ năng đi xe đạp.

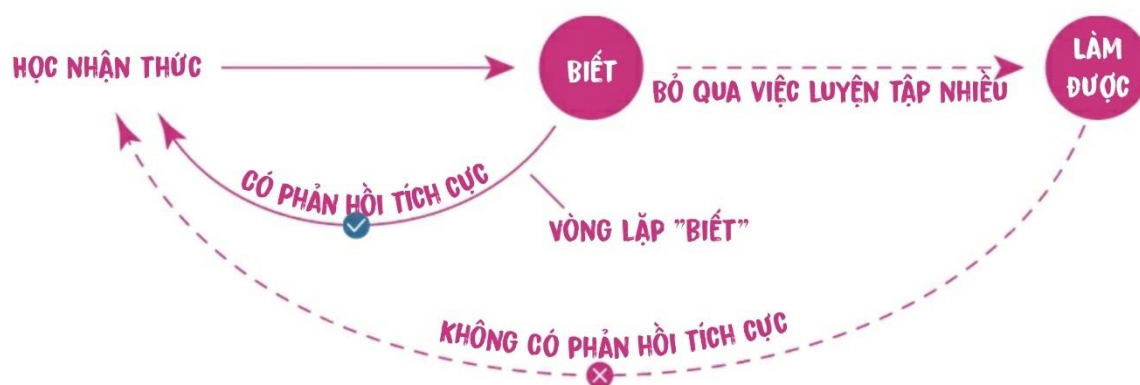
Như Hình 6-10, trong **con đường học tập kỹ năng**, chỉ "biết" là không thể hình thành vòng lặp phản hồi, chỉ có thông qua việc luyện tập rất nhiều, để các tế bào thần kinh liên quan trong não bộ hình thành sự liên kết mạnh mẽ, thì vòng lặp phản hồi mới có thể được hình thành thông qua điểm "làm được".



Hình 6-10: Con đường học tập kỹ năng

Mọi việc học tập kỹ năng đều tuân theo quy luật này, chẳng hạn như đi bộ, nói chuyện, vẽ tranh, chơi đàn piano... Học tập kỹ năng cần phải luyện tập rất nhiều, cho đến khi có thể tự động thực hiện bằng tiềm thức.

Nhưng khi chúng ta **học tập nhận thức**, chúng ta lại có một ảo tưởng tự nhiên - cho rằng hiểu một đạo lý giống như là đã nắm vững kỹ năng này. Chẳng hạn như, khi chúng ta học được một kiến thức, hiểu được một khái niệm hoặc nghĩ thông suốt một đạo lý, ngay khoảnh khắc "biết", chúng ta thực sự đã nâng cao nhận thức, thậm chí còn có thể "làm được" trong thời gian ngắn. Cảm giác này rất tuyệt vời, giống như đã phát hiện ra một bản ngã hoàn toàn mới, chúng ta chỉ cần suy diễn trong đầu là có thể cảm nhận được phản hồi tích cực mà nhận thức này mang lại (xem Hình 6-11).



Hình 6-11: Con đường học tập nhận thức

Phản hồi tích cực này là có thật vào lúc đó, nhưng chỉ dựa vào việc kích thích tế bào thần kinh mạnh mẽ một lần thì hoàn toàn không thể hình thành sự liên kết mạnh mẽ, vì vậy, nhận thức này cũng cực kỳ không ổn định. Còn não bộ lúc này đã nhận được phản hồi tích cực do nhận thức mang lại, cho rằng bản thân đã nắm vững, đã có được, từ đó bỏ qua hoặc coi thường việc luyện tập rất nhiều sau đó.

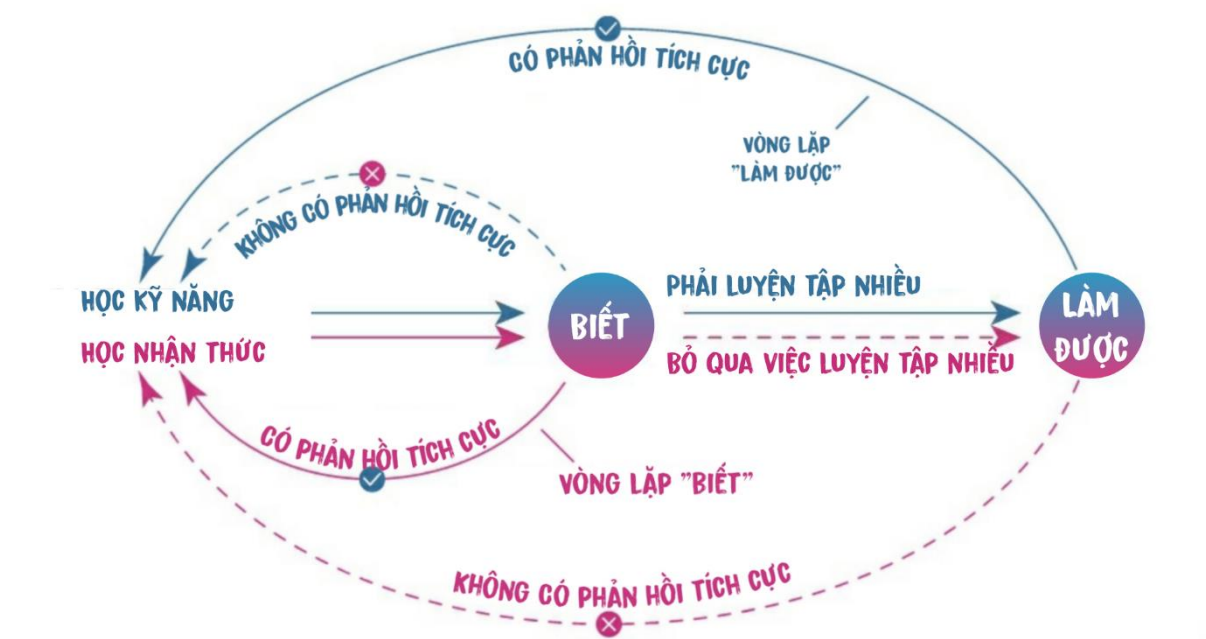
Vì vậy, đại đa số mọi người đều sẽ vô thức dừng lại ở giai đoạn "thỏa mãn với việc sở hữu hoặc biết" trong quá trình học tập nhận thức. Khoảng khắc chúng ta đặt hàng mua sách, chúng ta cảm thấy rất tuyệt, giống như đã sở hữu những kiến thức này, nhưng sau khi nhận được sách, chúng ta có thể sẽ không bao giờ nhớ đến việc đọc chúng nữa; Khi chúng ta biết được khái niệm "siêu nhận thức", chúng ta kinh ngạc, hóa ra đây chính là năng lực quan trọng nhất của con người, tuy nhiên, trong thực tế, chúng ta lại không nhớ đến việc vận dụng nó; Khi chúng ta hiểu được "không xem điện thoại di động một ngày cũng sẽ không có bất kỳ tổn thất nào", đầu óc bỗng nhiên tỉnh táo, nhìn thấu tác hại của tin tức trên điện thoại di động, tuy nhiên, chỉ sau vài ngày, khi gặp phải tình huống này một lần nữa, chúng ta lại bỏ sách sang một bên, lấy điện thoại ra chơi.

Dù đạo lý có hay đến đâu, nếu không luyện tập có chủ đích, không kích thích sự liên kết mạnh mẽ của các tế bào thần kinh liên quan, thì những nhận thức tốt đẹp này sẽ không bao giờ thực sự ảnh hưởng đến bản thân.

Tất nhiên, nếu bây giờ bạn chính là một người "biết mà không làm", đừng tự trách, bởi vì "né tránh khó khăn" là bản chất của con người, xu hướng lựa chọn này đã được khắc sâu vào gen của chúng ta, vì vậy, phàm là có thể có được một cách đơn giản, con người sẽ không chọn cách khó; Có vòng lặp phản hồi

ngắn, con người tự nhiên sẽ không chọn vòng lặp dài - đây chính là logic mặc định của não bộ khi lựa chọn. Trong trường hợp thiếu nhận thức, chúng ta rất khó nhận ra điều này.

Như Hình 6-12, chúng ta hãy kết hợp con đường học tập kỹ năng và con đường học tập nhận thức, chúng ta sẽ biết rõ nguyên nhân khiến bản thân "biết mà không làm".



Hình 6-12: Nhận thức thực ra là một loại kỹ năng

May mắn thay, chúng ta có thể thức tỉnh. Thức tỉnh có nghĩa là nhìn thấu, có nghĩa là chủ động thay đổi cài đặt mặc định, và đưa ra những lựa chọn mới. Từ bây giờ, hãy coi nhận thức là kỹ năng, khi biết hoặc nghĩ thông suốt một đạo lý, đừng vội mừng, hãy nghĩ đến việc sau này còn phải luyện tập rất nhiều, như vậy sẽ không còn bồn chồn nữa.

Lúc đầu làm không tốt là điều bình thường

Một nguyên nhân khác khiến rất nhiều người không muốn hành động là: Lúc mới bắt đầu thử, họ luôn cảm thấy mình làm không tốt, không nhìn thấy hiệu quả rõ ràng, sau đó là bỏ cuộc.

Quan điểm này tuy có vẻ hợp lý, nhưng thực ra rất nực cười. Suy luận từ cơ chế học tập của não bộ, cho dù là học một kỹ năng, hay là hình thành một thói quen, đằng sau nó đều là quá trình liên kết của các tế bào thần kinh liên quan từ ít đến nhiều, từ yếu đến mạnh. Vậy, lúc mới bắt đầu, khi sự liên kết của các tế bào thần kinh còn rất yếu, thì làm không tốt là điều bình thường.

Chúng ta không thể chơi được bản nhạc trôi chảy ngay khi mới học đàn piano, cũng không thể kiên trì dậy sớm một cách dễ dàng ngay lập tức. Khi làm không tốt, chúng ta phải nghĩ đến tình trạng thực tế của bản thân trước, cho các tế bào thần kinh nhiều thời gian liên kết hơn. Nếu lúc đầu đã có thể làm tốt, thì chúng ta còn học làm gì?

Nhưng rất nhiều người cho rằng, bản thân phải có lợi thế tuyệt đối hoặc sở thích và thiên phú rất lớn mới sẵn sàng hành động, nếu không, họ sẽ trực tiếp bỏ cuộc. Giống như trẻ em khi chơi game, chúng phải đảm bảo mình có thể thắng mới muốn chơi, nếu không, chúng sẽ không chơi nữa. Nhưng chúng ta đã không còn là trẻ con, chúng ta nên học cách bao dung sự vụng về ban đầu của bản thân bằng tâm lý trưởng thành hơn, dù làm không tốt, cũng phải kiên trì luyện tập, dành đủ thời gian liên kết cho các tế bào thần kinh.

Tony Buzan và Barry Buzan, tác giả của "[Sơ đồ tư duy](#)", từng miêu tả một cách hình tượng về tình trạng làm việc của não bộ khi hình thành thói quen.

Mỗi khi bạn nảy sinh một ý tưởng, thì lực cản điện từ sinh hóa trong đường dẫn thần kinh mang ý tưởng này sẽ giảm đi một chút, giống như dọn sạch một con đường nhỏ trong rừng rậm vậy. Lúc đầu rất vất vả, nhưng theo số lần bạn đi qua con đường này tăng lên, con đường này cũng sẽ được khai thông triệt để hơn, lực cản mà bạn gặp phải cũng sẽ dần dần giảm bớt. Cuối cùng, con đường nhỏ này sẽ trở nên bằng phẳng và rộng rãi.

Điều này chứng minh từ mặt bên: Chỉ cần kiên trì luyện tập, thì sự liên kết giữa các tế bào thần kinh chắc chắn sẽ ngày càng mạnh, dù bạn cảm thấy bản thân tạm thời thụt lùi, cũng đừng nản lòng, bởi vì bạn có thể đã bước vào giai đoạn bình ổn của việc học.

Hy vọng và kiên nhẫn đều ẩn chứa trong luyện tập có chủ đích của bạn, ẩn chứa trong sự liên kết của các tế bào thần kinh liên tục được củng cố, cho dù bạn có thích việc này hay không, chỉ cần kiên trì luyện tập, bạn chắc chắn sẽ làm

tốt hơn mỗi ngày, rồi sẽ có một ngày, bạn sẽ thực sự cảm nhận được cảm giác sáng khoái khi "làm được".

Những việc chúng ta có thể làm thực ra rất ít

Đối với một số người, phần nội dung này hơi "đả kích", bởi vì tôi liên tục miêu tả một thực tế tàn khốc như vậy: Đạo lý không thể thực hành nhanh chóng, đạo lý cũng sẽ không thực hành một cách dễ dàng. Vì vậy, một sự thật khác là: Những việc chúng ta thực sự có thể làm thực ra rất ít. Điều này cũng dẫn đến một nguyên nhân khác khiến mọi người không muốn hành động: Quá nhiều ham muốn.

Những người đối mặt với vấn đề "đạo lý đều hiểu, chỉ là không làm" thường không biết rõ cần bỏ ra bao nhiêu tâm sức để thực sự làm thành công một việc, bởi vì họ rất ít khi thực sự chủ động làm thành công một việc, mọi suy nghĩ đều chỉ xoay quanh trong đầu. Còn những người thực sự chủ động làm thành công một việc đều biết điều đó không hề dễ dàng, cho dù là từ việc học chơi đàn piano đến việc chơi thành thạo, hay là từ việc hình thành thói quen dậy sớm đến việc kiên trì dậy sớm suốt đời, đều là một quá trình dài đằng đẳng, không thể "một sớm một chiều" là được, vì vậy, chúng ta phải phá vỡ chấp niệm này. Còn cách tốt nhất để phá vỡ chấp niệm chính là tập trung vào sự thay đổi thực tế, dù sao thì, kết quả thực tế là "giám khảo" tốt nhất, nếu học tập không thể khiến bản thân thay đổi thực sự, thì học nhiều hơn nữa cũng có tác dụng gì?

Trong hơn hai năm thực hành, tôi cũng cảm nhận sâu sắc: **Học tập mà không thay đổi thực sự đều là học tập vô hiệu**. Dù một bài viết, một cuốn sách có đúng đắn đến đâu, nếu cuối cùng không thúc đẩy bản thân thay đổi, tôi sẽ cho rằng quá trình đọc bài viết, cuốn sách này là học tập vô hiệu, bởi vì khi cần thiết, tôi lại không thể trích xuất ra được bất kỳ đạo lý nào khiến tôi gặt đầu lia lịa, vì vậy, dù chúng có vẻ rất đúng đắn, nhưng thực ra lại không liên quan gì đến tôi, những đạo lý như vậy, tôi sẽ mạnh dạn từ bỏ.

Khi "thay đổi" đã trở thành thước đo cao nhất của việc đọc sách, học tập, thì lượng học tập của chúng ta có thể sẽ giảm xuống. Chẳng hạn như, khi bạn thực sự hiểu được đạo lý "Chỉ có một việc quan trọng nhất", thì tất cả các bài viết về "tập trung mục tiêu" trên mạng sẽ không còn thu hút bạn nữa, nhưng nếu bạn chưa hiểu rõ, thì bạn vẫn sẽ cảm thấy rất đúng đắn khi nhìn thấy những bài viết tương tự, sau đó "nhét" chúng vào mục yêu thích.

Thực tế và lý thuyết đều cho chúng ta biết: Hiểu 100 điểm không bằng thay đổi 1 điểm. Sự trưởng thành thực sự không nằm ở việc bản thân đã hiểu bao nhiêu đạo lý, mà nằm ở việc bản thân đã thay đổi bao nhiêu.

Vì vậy, hãy yên tâm từ bỏ chấp niệm "hiểu rất nhiều đạo lý", khi từ bỏ, còn phải chân thành vui mừng cho bản thân, bởi vì trên thế giới này, có quá nhiều người "biết mà không làm", chỉ cần bạn có hành động, bạn có thể vượt qua rất nhiều người.

Đối với sự trưởng thành, đạo lý đều là "séc khố", thay đổi mới là "tiền thật". Khi bạn lấy sự thay đổi làm tiêu chuẩn cho mọi việc, con đường trưởng thành của bạn sẽ rõ ràng hơn.

Chương 7: Năng lực cảm xúc – Cảm xúc là trí tuệ nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ

Mục 1: Bể thông tâm trí: Chỉ khi sung túc, mới có thể giải sầu

Thế hệ chúng ta rất may mắn, bởi vì chúng ta đã chứng kiến thời đại vật chất dồi dào, khoa học kỹ thuật phát triển, thông tin tiện lợi này. Mọi thứ chúng ta trải qua đều là chưa từng có trên hành tinh này.

Mặc dù vậy, trong tiềm thức chúng ta, đều sẽ có tâm lý khan hiếm còn sót lại, tâm lý này sẽ "chạy" ra ảnh hưởng đến lựa chọn và quyết định của chúng ta nếu không chú ý.

Rất nhiều người không đồng tình với điều này, cho rằng tâm lý khan hiếm đã khiến bản thân hình thành phẩm chất tiết kiệm, vì vậy, không có gì đáng để tự vấn. Nhưng nếu bạn biết rằng tâm lý khan hiếm này sẽ khiến con người trở nên ngu ngốc, thì bạn có thay đổi nhận thức về nó không?

Tâm lý khan hiếm khiến con người trở nên ngu ngốc

Không ai muốn bản thân trở nên ngu ngốc, nhưng đôi khi việc này là không thể tránh khỏi. Sendhil Mullainathan, tác giả của cuốn sách "[Khan hiếm](#)", từng thực hiện một cuộc khảo sát đối với nông dân trồng mía ở Ấn Độ. Cuộc khảo sát cho thấy, trước mùa thu hoạch, cũng chính là lúc kinh tế của họ eo hẹp nhất, nông dân trồng mía bị kể sinh nhai trước mắt cấp bách nhất chi phối, cả ngày âu sầu. Trong trạng thái này, họ luôn thể hiện sự thiếu kiên nhẫn, thiếu cẩn, cho dù là khả năng hành động, khả năng tự chủ, tốc độ phản ứng, hay là biểu hiện IQ, đều kém hơn. Còn sau mùa thu hoạch, nông dân trồng mía có thu nhập, trình độ nhận thức và khả năng hành động đều được nâng cao rõ rệt, họ không chỉ tâm trạng bình yên, mà còn có thể lập kế hoạch mục tiêu dài hạn và hành động vì nó.

Kết quả nghiên cứu cho thấy: Trong một số điều kiện nhất định, nghèo khó quả thực có thể khiến con người trở nên ngu ngốc, không phải do nghèo khó khiến con người năng lực kém, mà là do sự khan hiếm do nghèo khó tạo ra đã

chi phối sự chú ý của con người, từ đó làm giảm băng thông tâm trí của con người.

Băng thông tâm trí là dung lượng của tâm trí, nó hỗ trợ khả năng nhận thức, khả năng hành động và khả năng tự chủ của con người. Một khi băng thông tâm trí bị giảm, con người rất dễ mất đi khả năng phán đoán, đưa ra những lựa chọn thiếu sáng suốt, hoặc nóng vội, thiếu kiên nhẫn khi làm việc, khó chống lại cám dỗ hưởng thụ.

Cấu hình đầu óc của mỗi người đều gần như giống nhau, nhưng áp lực thiếu thốn sẽ khiến con người có thêm một chương trình ẩn chạy nền, tuy không nhìn thấy nhưng lại tiêu tốn rất nhiều tài nguyên tâm trí, vì vậy, có người sẽ dễ dàng thức ăn thừa đến ngày hôm sau tiếp tục ăn, họ cho rằng làm như vậy rất tiết kiệm; Những người có áp lực nợ nần, dễ nổi cáu với con cái hơn khi kèm con làm bài tập; Còn những người cả ngày âu sầu, cũng rất khó tĩnh tâm để học tập. Sự xuất hiện của những hiện tượng này đều là do băng thông tâm trí của người trong cuộc không đủ, bản thân không có sức để suy nghĩ đến những vấn đề lâu dài, khó giữ kiên nhẫn và tập trung, vô thức thiên về lựa chọn an toàn nhất, hiệu quả nhất khi phải đối mặt với lựa chọn.

Không khó để dự đoán rằng, những kết quả tồi tệ do những hành vi thiếu cận này mang lại sẽ làm tăng thêm tâm lý khan hiếm: Ăn thức ăn thừa bị đau bụng, chi phí nằm viện sẽ vượt xa giá tiền của thức ăn; Nổi cáu với con cái sẽ khiến bản thân áp lực hơn; Còn liên tục xem điện thoại di động khi học tập, bản thân sẽ càng âu sầu hơn. Vòng luẩn quẩn sẽ tăng cường vòng lặp tiêu cực, khiến người lo lắng càng lo lắng hơn.

Có thể thấy, khan hiếm chỉ là một trong những nguyên nhân gây ra "ngu ngốc", trên thực tế, **bất kỳ sự kiện nào có thể tạo ra áp lực đều sẽ chiếm dụng băng thông tâm trí của chúng ta**, chẳng hạn như bài thuyết trình vào ngày mai, hạn chót thi cử, lo lắng thất nghiệp, v.v... **Chỉ cần sự chú ý của chúng ta bị một sự vật to lớn nào đó thu hút, chúng ta có thể sẽ bước vào trạng thái khan hiếm, từ đó làm giảm băng thông tâm trí, có những hành vi thiếu sáng suốt.**

Chẳng hạn như, khi chúng ta nghe thấy lời quảng cáo "Giảm giá 50% chỉ trong hôm nay, ngày mai trở về giá gốc 999 tệ" ở trung tâm thương mại, chúng ta rất có thể sẽ không nhận được mà rút ví ra, sợ bỏ lỡ ưu đãi này, mà sau đó mới nhận ra rằng, thứ này không phải là nhu cầu thiết yếu.

Chúng ta cũng thường nói đùa rằng "IQ của những người đang yêu bằng 0", bởi vì những người đang yêu chỉ nhìn thấy ưu điểm của đối phương mà không nhìn thấy khuyết điểm, nguyên nhân cơ bản thực ra là do sự chú ý của họ bị đối phương thu hút hoàn toàn, bằng thông tâm trí bị chiếm dụng hết. Cái gọi là "Tình nhân nhãn lí xuất Tây Thi" (trong mắt kẻ si tình, người tình luôn đẹp nhất) là một cách diễn đạt khác của hiện tượng này, nhưng bản chất chính là do tâm lý khan hiếm dẫn đến khả năng phán đoán suy giảm.

Nóng vội, lo lắng bủa vây

Ngày nay, ảnh hưởng của sự khan hiếm vật chất dường như ngày càng nhỏ, điều mà rất nhiều người lo lắng không còn là không đủ ăn, mà là ăn quá nhiều.

Những điều mà trước đây chúng ta khao khát, bây giờ có thể thực hiện được bất cứ lúc nào: Muốn có thông tin, có công cụ tìm kiếm; Muốn ăn ngon, có dịch vụ giao đồ ăn; Muốn đi du lịch, có tàu cao tốc; Muốn học tập, có tài liệu... Nhưng nếu tôi kết luận như vậy: Một khi vấn đề khan hiếm được giải quyết, con người sẽ sống một cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ, thì chắc chắn bạn sẽ phản đối, dù sao thì, áp lực cạnh tranh thực tế vẫn đang ở trước mắt.

Mặc dù xã hội hiện đại mang đến cho chúng ta nhiều sự tiện lợi và lựa chọn hơn, nhưng đồng thời cũng mang đến nhịp sống nhanh chưa từng có, dường như chỉ cần lơ là một chút là sẽ bị tụt lại phía sau, điều này buộc mọi người phải tăng tốc, vô thức muốn có nhiều lợi thế hơn.

Chỉ nhìn vào sự lo lắng của học sinh là có thể thấy rõ. Trong số những độc giả đến tư vấn, rất nhiều sinh viên đại học đều cho biết hiện tại bản thân rất bồn chồn, rất khó tĩnh tâm để học tập. Khi tôi hỏi về mục tiêu của họ, một nữ sinh năm hai đại học cho biết, cô ấy muốn học đồng thời nhiều thứ như thuật hùng biện, logic học, tu từ học, triết học, khoa học thần kinh nhận thức, khoa học thần kinh giáo dục, tiếng Anh, tiếng Đức, tiếng Do Thái, tiếng Nhật, trí tuệ nhân tạo, còn có cả y học tâm thần... trong thời gian ngắn.

Thực ra, cô ấy cũng biết rằng đây là một nhiệm vụ bất khả thi, nhưng ham muốn trong lòng chính là mãnh liệt như vậy, bởi vì áp lực cạnh tranh ép buộc cô ấy muốn có nhiều hơn, không giống như thời xưa, một người chỉ cần tập trung học tốt một kỹ năng là cơ bản có thể kiếm sống. Đối với nữ sinh này, quá nhiều ham muốn giống như nhiều nhiệm vụ đa luồng chạy đồng thời trong máy tính, bằng thông tâm trí bị chiếm dụng hết, tự nhiên sẽ không có tâm sức để hỗ trợ

tầm nhìn xa, kiên nhẫn, khả năng hành động và khả năng tự chủ, cuối cùng chỉ có thể khiến bản thân "lòng vòng" trong đau khổ, thậm chí không làm tốt những việc nhỏ trước mắt.

Tất nhiên, đây chỉ là một trường hợp cá biệt, nhưng có một hiện tượng khác lại phổ biến hơn. Rất nhiều học sinh hoặc người đi làm hy vọng có thể nâng cao bản thân trong kỳ nghỉ hoặc thời gian rảnh rỗi, vì vậy, họ sắp xếp lịch trình kín mít, không chừa một chút thời gian nào, kết quả là mỗi lần đều là "lý tưởng rất đầy đủ, hiện thực rất "khô khan", không chỉ không thực hiện được mục tiêu, ngược lại còn chìm đắm trong giải trí.

Đạo lý thực ra là như nhau: *Khi một người phải đối mặt với nhiều nhiệm vụ cùng một lúc, băng thông tâm trí của người đó sẽ giảm, ngược lại sẽ không còn khả năng hành động và khả năng tự chủ.* Những người có kinh nghiệm sống sẽ cố gắng kiềm chế ham muốn của bản thân, chủ động sắp xếp các hoạt động giải trí khi làm việc quan trọng, cố gắng giữ cho lịch trình rảnh rỗi - phương pháp này rất khoa học, rất thông minh.

Nhìn chung trong xã hội hiện đại, những người lo lắng nhất thực ra là những người trưởng thành khoảng 30 tuổi. Lý do những người ở độ tuổi này lo lắng là do họ vừa đứng ở ba "cửa ải" của cuộc đời: Một là cha mẹ già, con cái nhỏ, "cửa ải" trách nhiệm xuất hiện; Hai là "sóng trước chưa rút, sóng sau đã ập tới", "cửa ải" nghề nghiệp xuất hiện; Ba là bên trái có tiền, bên phải có quyền, "cửa ải" so sánh xuất hiện. Một số người sống mơ mơ màng màng đến "cửa ải" này, đột nhiên phát hiện ra trách nhiệm gia đình rất nặng nề, sự nghiệp chưa biết ra sao, còn bạn học, đồng nghiệp ngày xưa của mình đã "một mình một ngựa". Họ bỗng nhiên bừng tỉnh, nhiều lo lắng ập đến, trong lòng liên tục vang lên tiếng than thở như vậy: *"Không kịp nữa rồi! Mọi thứ đều đã muộn! Không thể đuổi kịp nữa rồi!"*

Dù có quyết tâm phấn đấu, họ cũng rất dễ rơi vào bẫy mù quáng thử nghiệm, học lung tung, nóng vội, do đó, họ sẽ ngay lập tức từ bỏ khi không nhìn thấy hiệu quả, cuối cùng khiến bản thân càng lo lắng hơn. Cảm giác này rất khó chịu, tìm hiểu nguyên nhân, chính là do bản thân đã rơi vào trạng thái khan hiếm thành công, băng thông tâm trí giảm mạnh - vừa có chương trình nền chưa biết về cuộc sống, vừa có nhiều nhiệm vụ đa luồng muốn thực hiện một cách nóng vội. Trong trạng thái này, con người rất khó thoát ra, bởi vì đã không còn tài nguyên để hỗ trợ tầm nhìn xa, kiên nhẫn, khả năng hành động và khả năng tự chủ của họ.

Bây giờ, mặc dù được ăn ngon mặc đẹp, nhưng cạnh tranh ngày càng gay gắt, hơn nữa còn có rất nhiều phiền não "bổ sung", chẳng hạn như, mặc dù chúng ta có thể tra cứu thông tin một cách thuận tiện, nhưng những thông tin giải trí cũng dẫu dổ chúng ta khắp nơi; Mặc dù chúng ta có thể mua sắm trực tuyến một cách thuận tiện, nhưng ham muốn vô cơ cũng sẽ khiến bản thân tích trữ rất nhiều thứ không cần thiết...

Mặc dù cuộc sống hiện đại đã giảm bớt áp lực sinh tồn, nhưng lại mang đến áp lực về mặt tự chủ. Chống lại cám dỗ và ham muốn, việc nào cũng đều tiêu tốn bằng thông tâm trí của chúng ta, còn những người có nhiều thời gian và tiền bạc, nếu không có đủ bằng thông tâm trí, cũng sẽ khiến bản thân rơi vào sự nhàm chán và trống rỗng.

Chỉ khi tâm trí sung túc, mới có thể giải sầu

Điều kiện vật chất không thể quyết định vận mệnh của chúng ta, điều thực sự ảnh hưởng đến chúng ta là bằng thông tâm trí có sung túc hay không. Có được bằng thông tâm trí sung túc, chúng ta có thể có được tầm nhìn xa, kiên nhẫn, khả năng hành động và khả năng tự chủ để hỗ trợ bản thân trong bất kỳ môi trường nào, giải cứu bản thân trong môi trường thay đổi. Vậy làm thế nào để có được bằng thông tâm trí? Tôi nghĩ rằng, điều quan trọng nhất chính là giữ sự tự nhận thức. Về vấn đề này, tôi đã chuẩn bị sẵn 5 "liều thuốc tốt" để nhận thức, xin mời mọi người sử dụng theo nhu cầu.

Liều thuốc thứ nhất, giữ sự nhận thức về môi trường, lựa chọn lý trí. Đối với một số người, điều bị ảnh hưởng nhiều nhất chính là cục diện và tầm nhìn xa. Vì để cố gắng giữ được cục diện và tầm nhìn xa lớn hơn trong môi trường áp lực, chúng ta cần phải vận dụng khả năng siêu nhận thức cấp cao để giữ sự nhận thức về môi trường, bởi vì trong trạng thái thiếu nhận thức, bằng thông tâm trí sẽ bị "chèn ép", nhưng trong trạng thái chủ động nhận thức, con người có thể chịu đựng áp lực, tập trung tâm sức để đưa ra quyết định lý trí.

Liều thuốc thứ hai, giữ sự nhận thức về mục tiêu, "ít là nhiều". Lý do biết được mục tiêu cuộc đời của bản thân là quan trọng nhất, là vì nó trực tiếp quyết định cách chúng ta sử dụng bằng thông tâm trí của mình. Ngô Quân, tác giả của "Kiến thức", từng nói: "Rất nhiều người cho rằng tôi là bậc thầy về việc tận dụng thời gian, hỏi tôi làm sao mới có thể làm nhiều việc cùng một lúc. Trên thực tế, bí quyết làm việc của tôi hoàn toàn trái ngược với suy nghĩ của mọi người, đó là ít làm việc, thậm chí là không làm việc. Tôi thường xem xét những việc bản thân

thực sự muốn làm từ góc độ cả đời, sau đó phá vỡ lối mòn tư duy, từ chối tất cả những việc mà dù không làm thì trời cũng không sập".

Đây chính là nội hàm thực sự của "ít là nhiều". Biết bản thân muốn gì, mới có thể tránh khỏi việc mù quáng "chạy đông chạy tây", mới có thể khiến bản thân thoát khỏi sự bận rộn, mới có thời gian để sử dụng bằng thông tâm trí, xem xét bản thân, tập trung nhiều tinh thần hơn vào việc quan trọng nhất.

Liều thuốc thứ ba, giữ sự nhận thức về ham muốn, xem xét quyết định. Đối với một số người, áp lực lớn nhất hiện nay chính là sự ảnh hưởng của quá nhiều ham muốn đối với bằng thông tâm trí. Cầm điện thoại di động ngay sau khi thức dậy vào buổi sáng thể hiện ham muốn đối với thông tin, tích trữ đồ đạc thể hiện ham muốn đối với vật chất, giao tiếp quá nhiều thể hiện ham muốn đối với xã giao, ăn quá nhiều thể hiện ham muốn đối với đồ ăn ngon... Sự nảy sinh của mỗi ham muốn đều có thể thêm một chương trình chạy trong bằng thông tâm trí.

Quan sát kỹ, chúng ta sẽ thấy, *khi trong đầu tồn tại rất nhiều nhiệm vụ và suy nghĩ, thường là lúc khả năng hành động của chúng ta yếu nhất*. Vì vậy, giữ sự nhận thức về ham muốn, xem xét chúng kịp thời, là cách hay để dọn dẹp bằng thông tâm trí. Khi đầu óc rối bời, tôi sẽ ngồi xuống, lấy giấy bút ra, liệt kê tất cả những suy nghĩ trong lòng. Cho dù là ẩn giấu ở nền, hay là chạy ở "tiền cảnh", chỉ cần liệt kê chúng ra một cách rõ ràng và xem xét từng cái một, tôi sẽ lập tức cảm thấy sáng khoái, tràn đầy năng lượng.

Bậc thầy khả năng hành động thực sự không phải là người có năng lực làm nhiều việc cùng một lúc, mà là người sẽ tìm cách để tránh làm nhiều việc cùng một lúc. Những người như vậy tự nhiên sẽ không sắp xếp lịch trình của mình quá dày đặc, cho dù là lập kế hoạch học tập, hay là sắp xếp công việc, họ đều sẽ chừa đủ thời gian rảnh rỗi, để bản thân có thể bình tĩnh đối mặt với từng khoảnh khắc.

Liều thuốc thứ tư, giữ sự nhận thức về cảm xúc, quyết định thận trọng. Đừng đưa ra quyết định khi phấn khích nhất, cũng đừng đưa ra quyết định khi tức giận nhất, đặc biệt là những quyết định quan trọng. Khi vui buồn quá độ, bằng thông tâm trí của chúng ta thường rất hẹp, khả năng phán đoán cũng rất yếu.

Ngoài những cảm xúc cực đoan, chúng ta cũng phải chú ý đến những cảm xúc nhỏ nhất như sợ hãi, lo lắng, căng thẳng, e ngại... thường ngày, và loại bỏ

chúng kịp thời. Một người có bằng thông tâm trí sung túc, cũng sẽ là một người bình tĩnh.

Liều thuốc thứ năm, giữ sự nhận thức về thời gian rảnh rỗi, tự đặt ra giới hạn. Thời gian rảnh rỗi vừa phải là tài nguyên quý giá để chúng ta ứng phó với áp lực và bất ngờ, nhưng quá nhiều thời gian rảnh rỗi không phải là điều tốt, nếu có nhiều tiền bạc, sẽ dễ nảy sinh ham muốn vô cớ; Có nhiều thời gian, cũng dễ rơi vào trạng thái kém hiệu quả. Mặc dù bằng thông tâm trí sung túc, nhưng nếu không chạy chương trình cuộc sống hiệu quả, thì tự nhiên cũng là uổng phí.

Nếu cuộc sống của bạn may mắn như vậy, mọi thứ đều sung túc, hãy tìm cách tự đặt ra giới hạn, tạo ra sự khan hiếm một cách thích hợp, để thành công.

Mục 2: Góc nhìn đơn nhất: Cảm xúc tiêu cực của bạn bắt nguồn từ góc nhìn đơn nhất

Năm 1934, nhà của Franklin D. Roosevelt, tổng thống Mỹ lúc bấy giờ, bị trộm đột nhập. Nghe tin, một người bạn vội vàng viết thư an ủi ông, khuyên ông đừng quá bận tâm. Ông hồi âm rằng: *"Bạn thân mến, cảm ơn bạn đã đến an ủi tôi, bây giờ tôi rất bình an, cảm ơn cuộc sống. Bởi vì, thứ nhất, tên trộm lấy đi đồ đạc của tôi, chứ không làm hại đến tính mạng của tôi; Thứ hai, tên trộm chỉ lấy đi một phần đồ đạc của tôi, chứ không phải là tất cả; Thứ ba, điều đáng mừng nhất là, người làm trộm là anh ta, chứ không phải là tôi".*

Khả năng tự xoa dịu của Roosevelt quả thực rất mạnh, nhưng trong mắt rất nhiều người, câu chuyện "nước canh gà" này chỉ thể hiện tinh thần "an ủi bản thân" của [AQ](#) mà thôi; Còn một số người khác lại cho rằng lý do ông ấy suy nghĩ thông suốt, là vì ông ấy là tổng thống, nên "đại nhân đại lượng". Nhưng tôi không đồng ý rằng đây là sự tự an ủi đơn thuần, tôi càng muốn suy luận ngược lại: Chính vì ông ấy có khả năng [nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ](#), nên ông ấy mới trở thành tổng thống.

Trên thực tế, khi đối mặt với nhiều khó khăn, khả năng nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ thường là mấu chốt để kiểm tra khả năng giải quyết vấn đề, nó không chỉ có thể giúp con người có được trí tuệ, thành công trong sự nghiệp, mà còn có thể giúp con người mở rộng cục diện, hóa giải phiền não trong cuộc sống.

Chỉ là rất nhiều người không nhận thức được điều này, quen dùng góc nhìn đơn nhất nguyên thủy để đối xử với mọi vấn đề.

Thế giới là đa chiều, còn chúng ta chỉ có một đôi mắt

Một ngày cuối tuần nọ, tôi đi chơi, nhìn thấy một chiếc xe mô tô ba bánh sidecar rất "ngầu", tiện tay chụp một bức ảnh (xem Hình 7-1). Bức ảnh này sử dụng góc nhìn mà hầu hết mọi người đều sẽ lựa chọn, chụp toàn bộ thân xe, đủ để đăng lên vòng bạn bè chia sẻ, nhưng vì yêu thích nhiếp ảnh, tôi lại ngồi xổm xuống, chọn một góc nhìn khác, chụp từ dưới lên (xem Hình 7-2).



Hình 7-1



Hình 7-2

Góc nhìn chụp từ dưới lên khiến bức ảnh trở nên sống động ngay lập tức:

- Những bông hoa nhỏ trên mặt đất khiến người ta như lạc vào chốn bồng lai tiên cảnh;
- Bầu trời trong xanh làm nền khiến thân xe nổi bật hơn;
- Thùng xe và bánh trước trở nên to hơn, thân xe cao hơn dãy núi phía sau, toát lên khí thế...

Xe vẫn là chiếc xe đó, nhưng tôi chỉ ngồi xổm xuống, đổi một góc nhìn khác, đã có được cảm nhận hoàn toàn khác. *Không khó để suy luận rằng, giống như chiếc xe mô tô này, bất kỳ ai, bất kỳ vật gì, bất kỳ việc gì trên thế giới này đều là đa chiều, lập thể.* Quan sát từ mỗi góc độ đều có thể nhận được những thông tin khác nhau, giống như ống kính trong tay chúng ta, chỉ cần lệch một chút, hoặc là zoom gần, zoom xa, thì hình ảnh trên màn hình sẽ thay đổi.

Nhưng trong cuộc sống thực tế, chúng ta luôn quan sát sự vật bằng góc nhìn tiện lợi và quen thuộc nhất, chẳng hạn như đứng ở nơi tiện lợi nhất, giơ tay lên ngắm một cách tự nhiên, "tách" một tiếng, là cho rằng mình đã ghi lại toàn

bộ, trên thực tế, còn lâu mới được như vậy, những gì chúng ta quan sát được chỉ là một trong vô số góc nhìn. Nếu không thể nhận thức rõ ràng về điều này, chúng ta rất dễ nhìn nhận thế giới này một cách phiến diện, sau đó nảy sinh nhiều sai lầm.

Vì vậy, từ xưa đã có câu: "Lâu ngày mới biết lòng người", bởi vì lâu ngày, chúng ta mới có thể quan sát một người từ nhiều khía cạnh trong nhiều tình huống, quan sát trạng thái của người đó khi tức giận, khi vui vẻ, khi gặp trắc trở, khi phẫn nộ, xem thái độ của người đó khi đối xử với những người yếu thế, với những người giàu có, quyền quý, xem trạng thái của người đó khi giải trí, tiêu khiển, khi học tập, tự giác... Những người quen nhìn người khác từ góc nhìn đơn nhất, thường khá đơn thuần, cũng dễ bị tổn thương hơn, bản chất là do họ thiếu ý thức nhận thức sự vật từ nhiều góc độ.

Tất nhiên, xét về việc nhìn người, nghe một người nói chuyện, chúng ta có thể đại khái suy luận ra được trình độ kiến thức và tu dưỡng của người đó. Chẳng hạn như, những người cực kỳ kiên trì với quan điểm, ý kiến của bản thân, lại "bất khả xâm phạm" với quan điểm của người khác, cơ bản có thể được coi là người có kiến thức nông cạn hoặc tu dưỡng bình thường, bởi vì người có kiến thức nông cạn, ngoài góc nhìn nguyên thủy của bản thân, thường rất khó cảm nhận được những góc nhìn khác bên ngoài, vì vậy, họ sẽ "bám chặt" lấy phán đoán đầu tiên, do đó, biểu hiện tu dưỡng cũng không cao.

Ngược lại, hãy nhìn những người có kiến thức hoặc tu dưỡng cao, họ thường rất thận trọng khi bày tỏ quan điểm, thường dùng những từ ngữ như "có lẽ", "có thể". Họ thực sự không phải là đang cố ý khiêm tốn, mà là do càng hiểu biết nhiều, càng nhìn thấy nhiều góc độ, thì càng biết rằng không thể miêu tả rõ ràng sự việc bằng một câu nói hoặc một quan điểm.

Nói cách khác, tính cách và tính khí của một người có tốt hay không, cũng phụ thuộc vào khả năng nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ của người đó: Người có góc nhìn đơn nhất dễ bảo thủ, nóng nảy và cố chấp, còn người có nhiều góc nhìn lại thể hiện sự thông minh, bình yên và bao dung hơn.

Thế giới là đa chiều, còn chúng ta chỉ có một đôi mắt. Mỗi lần quan sát, bày tỏ và hành động của chúng ta, đều chỉ có thể ảnh hưởng đến một chiều trong thế giới đa chiều này. Hiểu rõ điều này, chúng ta sẽ hiểu rằng, trên thế giới này không có chiêu thức thần kỳ nào có thể giải quyết được tất cả vấn đề, những

quan điểm, phương pháp mà chúng ta tiếp xúc được, thường chỉ phù hợp với một góc độ hoặc phạm vi nhất định.

Rất nhiều bậc thầy trong nhiều lĩnh vực, sau khi viết xong hàng chục vạn chữ cho một chủ đề, họ đều chân thành tuyên bố trong sách rằng hiểu biết của bản thân rất hạn hẹp. Chẳng hạn như Donella Meadows, tác giả của cuốn sách "[Tư duy hệ thống](#)", đã viết trong lời nói đầu rằng: *"Tôi muốn khuyên mọi người rằng, cuốn sách này, cũng giống như tất cả các cuốn sách khác, cũng tồn tại sự thiên vị và không đầy đủ. Những nội dung mà tôi trình bày trong cuốn sách này có thể chỉ là một phần nhỏ trong lĩnh vực tư duy hệ thống, nếu bạn có hứng thú khám phá, bạn sẽ phát hiện ra một thế giới rộng lớn hơn, chứ không chỉ dừng lại ở thế giới nhỏ bé mà cuốn sách này thể hiện"*.

Nhận thức về hệ thống của Donella Meadows đã rất tuyệt vời, nhưng bà vẫn khiêm tốn như vậy. Vì vậy, muốn bản thân trở nên bình yên, thông minh hơn, trước tiên, chúng ta phải nhận thức được tính đa chiều của thế giới này, và khắc sâu ý thức này vào trong đầu, như vậy, chúng ta mới có khả năng tự thay đổi.

Trở thành một chiếc máy ảnh tốt hơn

Dùng khái niệm máy ảnh để hiểu góc nhìn đa chiều thực sự là một cách hay, bởi vì nó còn bao hàm một tầng ý nghĩa khác - sự khác biệt của bản thân máy ảnh.

Cũng giống như bạn và tôi chụp chiếc xe mô tô ở cùng một góc độ, cuối cùng cũng sẽ thu được hai bức ảnh khác nhau, bởi vì ống kính, pixel hoặc điểm lấy nét của máy ảnh mà chúng ta sử dụng có thể khác nhau.

Vì vậy, ảnh chụp của một số người không chỉ góc nhìn nhỏ, màu sắc sai lệch nghiêm trọng, mà còn có thể bị mờ, còn ảnh chụp của một số người khác lại chân thực hơn. Điều này cho thấy, do môi trường sống, trải nghiệm, kiến thức của mỗi chúng ta đều khác nhau, nên khi nhìn nhận cùng một vấn đề, mức độ hiểu và mức độ khôi phục cũng khác nhau.

Chẳng hạn như, một số người sau khi trưởng thành lại ngày càng xa cách với cha mẹ, bởi vì không thích lời nói, thói quen của thế hệ trước, không chấp nhận được sự quan tâm (can thiệp) của họ; Rất nhiều nàng dâu bất hòa với mẹ chồng, mâu thuẫn liên miên trong vấn đề nuôi dạy con cái; Rất nhiều cặp vợ chồng hoặc tình nhân thân thiết, cũng thường xuyên cãi nhau vì bất đồng quan

điểm về cùng một việc. Nếu chúng ta biết rằng nguyên nhân xảy ra tình huống này chỉ là do "máy ảnh" của họ khác với chúng ta, chúng ta sẽ dễ dàng hiểu rằng thực ra họ không phải là cố ý đối đầu với chúng ta, thậm chí họ đã cố gắng hết sức.

Nếu bạn chắc chắn rằng máy ảnh của mình cao cấp hơn của họ, thì bạn nên có ý thức "tương thích ngược" - hoặc là bỏ qua, hoặc là lấy ảnh chụp có độ phân giải cao của mình ra, kiên nhẫn giải thích cho họ biết cái nào tốt hơn, chứ không phải là chỉ trích ảnh chụp của đối phương rất tệ. Dù sao thì, những thứ ở tầng thấp sẽ không và cũng không thể tương thích ngược, nhưng chúng ta có thể dẫn dắt chúng nâng cấp dần dần. Nếu bản thân cũng từng có một chiếc "máy ảnh lạc hậu", thì bạn càng nên thấu hiểu và bao dung lập trường của đối phương.

Về vấn đề "máy ảnh", chúng ta nhất định phải giữ nhận thức, phải nhận thức rõ ràng về sai lệch góc nhìn của bản thân, luôn sẵn sàng nâng cấp lên, tương thích ngược. Có được tâm lý này, không chỉ bản thân chúng ta có thể ngày càng hoàn thiện, mà còn có thể hòa hợp với mọi người.

Luôn có một góc nhìn tốt hơn

Mỗi người đều là một nhiếp ảnh gia của cuộc sống, khác biệt là có người chụp được những bức ảnh đẹp hơn, còn có người lại chụp những bức ảnh rất bình thường, mặc dù đối tượng chụp của họ là như nhau. Nhiếp ảnh gia giỏi luôn tìm được góc nhìn tốt hơn, họ di chuyển bản thân khéo léo hơn, xoay quanh "chiếc xe máy" (đối tượng chụp), thử nghiệm các góc độ khác nhau, và cuối cùng chọn một góc nhìn tốt nhất.

Roosevelt chính là một "nhiếp ảnh gia" giỏi, sau khi mất mát tài sản khổng lồ, ông vẫn có thể tìm ra ba góc nhìn rất tích cực, giúp mình nhanh chóng thoát khỏi cảm xúc đau buồn. Nếu là người khác, rất có thể họ sẽ "cầm" bức ảnh với góc nhìn tồi tệ nhất và than thở không ngừng.

Vì vậy, đừng bị ràng buộc bởi góc nhìn ban đầu, chủ động thay đổi góc nhìn có thể thấy được một thế giới mới. Góc nhìn khác nhau, lựa chọn cũng sẽ khác nhau.

- Cùng là một cốc nước đầy một nửa, có người than thở "chỉ còn nửa cốc", nhưng có người lại vui mừng vì "vẫn còn nửa cốc".

- Cùng là khó khăn, có người chìm đắm trong buồn bã không thể tự thoát ra, có người lại cho rằng khó khăn là tín hiệu của trời cao để mình trưởng thành.
- Cùng là công việc, có người cho rằng mình đang làm việc cho ông chủ nên có thể lười biếng được lúc nào hay lúc ấy, có người lại cho rằng mọi công việc đều là để rèn luyện bản thân, ngay cả khi không có hồi báo vẫn sẵn sàng cống hiến hết mình.

Bất kể bạn đang ở trong trạng thái cảm xúc nào, chỉ cần bạn muốn, luôn có thể tìm được góc nhìn tốt hơn. [Chỉ là có người, dù đối diện với điều tốt đẹp đến đâu cũng nhìn chằm chằm vào một khuyết điểm nhỏ không buông, trong khi có người lại có thể tìm ra điểm sáng từ bất kỳ điều tồi tệ nào và phóng đại nó, bỏ qua những thiếu sót khác.](#)

Ai hơn ai kém, ai vui ai buồn, thật rõ ràng!

Con Đường Tu Luyện Của Bậc Thầy

Ai cũng muốn làm một "nhiếp ảnh gia" giỏi, chụp được những bức "ảnh" đẹp, nhưng muốn trở thành một "nhiếp ảnh gia" giỏi thì cần phải luyện tập. Bao nhiêu năm nay, chúng ta đều quen nhìn nhận vấn đề bằng góc nhìn đơn nhất nguyên thủy, lâu dần, chúng ta đã hình thành "lệ thuộc đường dẫn". Giống như khi con cái không nghe lời, phản ứng đầu tiên của chúng ta thường là tức giận, quát mắng, chứ không phải là kiên nhẫn để chúng nói ra suy nghĩ thực sự; Khi cấp dưới không làm tốt công việc, phản ứng đầu tiên của chúng ta thường là phê bình, trách móc, chứ không phải là bình tĩnh để họ nói ra nguyên nhân thực sự... Chúng ta thường làm việc theo cảm tính, thiếu tự xem xét, lâu dần, chúng ta thậm chí không biết tại sao bản thân lại dễ nổi cáu như vậy.

Vệ Lam, tác giả của cuốn sách "[Phản bản năng](#)", từng mô tả lệ thuộc đường dẫn như thế này: Khi chúng ta thực hiện một hành vi trong thời gian dài, não bộ sẽ dần dần hình thành một "đường dẫn xanh" chuyên xử lý hành vi này, vì vậy, khi bản thân đối mặt với tình huống tương tự, não bộ sẽ ưu tiên lựa chọn hành vi này, và tiến thêm một bước hình thành phản ứng tự động.

Đây chính là lý do tại sao khi chúng ta gặp phải chuyện phiền lòng, chúng ta sẽ theo thói quen kích hoạt chế độ phòng thủ về mặt cảm xúc và rơi vào góc nhìn đơn nhất, chứ không phải là kích hoạt chế độ phân tích lý trí để đi vào góc

nhìn đa chiều. Muốn có khả năng nhìn nhận từ nhiều góc độ, chúng ta phải luyện tập có chủ đích, cho đến khi hình thành lệ thuộc đường dẫn mới. May mắn thay, việc luyện tập như vậy không hề khó. Chỉ cần tuân theo những nguyên tắc sau đây, bản thân có thể dần dần thoát khỏi sự hạn chế của góc nhìn đơn nhất, trở thành "bậc thầy nhiếp ảnh" của cuộc sống.

Thứ nhất là thường xuyên di chuyển. Đúng như tên gọi, chính là di chuyển vị trí "máy ảnh" của bạn nhiều hơn, thử nhìn nhận vấn đề bằng những góc nhìn khác nhau. Chẳng hạn như đặt bản thân vào vị trí của con cái, của người già, của đối thủ để nhìn nhận vấn đề, chứ không phải chỉ dựa vào cảm nhận của bản thân là đã cho rằng con cái không hiểu chuyện, người già không thông cảm, đối thủ không biết lý lẽ.

Khi lo lắng, căng thẳng, bạn có thể giả sử mình là người ngoài cuộc, dùng góc nhìn thứ ba để quan sát bản thân, bạn sẽ thấy rất nhiều lo lắng của bản thân thực ra là thừa, bởi vì người khác không quan tâm đến bạn đến vậy. Nếu rơi vào đau buồn, không thể thoát ra, hãy giả sử mình đang ở 10 năm sau, dùng góc nhìn tương lai để nhìn lại hiện tại, bạn sẽ thấy đau buồn hiện tại chẳng có ý nghĩa gì, chỉ bằng gác cảm xúc sang một bên, làm việc gì đó cho tốt.

Khả năng quan sát đa chiều này thực ra thể hiện khả năng siêu nhận thức. Có được siêu nhận thức, chúng ta dễ dàng giữ nhận thức hơn trong việc tự quan sát, từ đó cũng thể hiện đặc điểm "EQ cao" trong lời nói, cách diễn đạt. Chẳng hạn như, chúng ta sẽ không buột miệng nói ra những lời cay nghiệt, khó nghe, dù bản thân có thể thực sự muốn nói, nhưng trước khi nói ra, chúng ta sẽ ước lượng cảm nhận và phản ứng sau khi nghe câu nói này từ nhiều góc độ trong đầu, sau đó lựa chọn góc nhìn tốt nhất, để mọi người đều cảm thấy phù hợp, thoải mái. Sống chung với những người như vậy, ai lại muốn gây khó dễ cho họ?

Thứ hai là giỏi học hỏi. Đôi khi, lý do chúng ta không nhìn thấy một số góc nhìn, là do kiến thức của bản thân chưa đủ, không biết góc nhìn đó tồn tại, vì vậy, chúng ta phải học hỏi nhiều hơn, mượn góc nhìn của bậc thầy để quan sát thế giới. Rất nhiều cuốn sách và bài viết hay đều thể hiện góc nhìn độc đáo của tác giả khi nhìn nhận vấn đề, nếu bạn "hái" được, thì bạn có thể học hỏi từ bậc thầy.

Thứ ba là phải cởi mở. Nói chính xác hơn là giữ sự khách quan, không phán đoán chủ quan. *Rất nhiều người tâm trạng không tốt, là do họ coi giả thuyết của bản thân là sự thật, trực tiếp trút giận trong trường hợp không chắc chắn về suy nghĩ thực sự của đối phương.* Muốn tâm trạng bình yên, chúng ta

phải không "đeo kính màu", không mang theo màu sắc chủ quan khi giao tiếp, trước tiên hãy tìm cách tìm hiểu sự thật, làm rõ đối phương rốt cuộc đang nghĩ gì, điều này rất quan trọng. Cho dù là đối mặt với con cái, đối mặt với đồng nghiệp, hay là đối mặt với cấp dưới và sếp, đều phải giữ thái độ như vậy. Nếu ôm giữ quan điểm đơn nhất của bản thân một cách "tiên trách kỷ, hậu trách nhân", thì rất khó giữ tâm lý cởi mở để tiếp nhận sự thật khách quan.

Về vấn đề này, Nhất Gia, tác giả của cuốn sách "[Cẩm nang vận hành cuộc sống tươi đẹp](#)", đã đưa ra một kinh nghiệm rất hay, cô ấy nói rằng bản thân xử lý cảm xúc như thế này khi sống chung với chồng.

Bước 1, lắng nghe suy nghĩ của đối phương một cách "vô ngã". Trong quá trình đó, không phán đoán, không tranh luận, không có đúng sai, hoàn toàn đặt bản thân vào vị trí của đối phương, nhìn nhận thế giới bằng con mắt của đối phương;

Bước 2, chia sẻ từ góc độ "tôi", trong quá trình đó, chỉ nói cảm nhận khách quan của bản thân, mà không chỉ trích đối phương hoặc nói cho đối phương biết nên làm gì. Chẳng hạn như, nói "Cả nhà đầy tất thối, tôi cảm thấy căng thẳng, rất khó chịu", chứ không phải là "Cả nhà đầy tất thối, anh không thấy khó chịu sao".

Giao tiếp tốt đẹp đều là giao tiếp khách quan, không mang theo suy đoán chủ quan, như vậy mới có thể khiến cả hai bên đều thoát khỏi "chế độ chiến đấu". Nếu một người trút giận trong trường hợp không rõ ràng, thì sẽ kéo người khác vào góc nhìn đơn nhất, hoặc là bị áp chế, sống trong sợ hãi; Hoặc là phản kháng, cả hai bên đều bị tổn thương.

Suy nghĩ của Ngô Quân sáng suốt hơn, ông nói: "Đối với bất kỳ ai, tôi thường giả sử họ là người ngay thẳng, lương thiện và trung thực". Dùng sự cởi mở để dẫn dắt sự cởi mở, đó là cấp độ cao. Đây cũng là cách giao tiếp mà tôi đề cao.

Thứ tư là tìm kiếm sự giúp đỡ. Tôi đã đọc một số cẩm nang xử lý tình huống đặc biệt trên không của phi công, phát hiện ra rằng, bước đầu tiên của tất cả các phương pháp xử lý gần như đều giống nhau: Báo cáo cho chỉ huy tháp điều khiển.

Tôi luôn không hiểu, tại sao trong tình huống cấp bách, phi công không tập trung xử lý tình huống đặc biệt trước, mà lại phải báo cáo cho chỉ huy trước? Chẳng phải là lãng phí thời gian sao? Cho đến khi suy nghĩ về chủ đề "nhìn nhận vấn đề từ nhiều góc độ", tôi mới hiểu ra rằng, hóa ra khi xảy ra tình huống đặc biệt, sự chú ý của phi công sẽ bị nguy hiểm to lớn chi phối, bằng thông tâm trí giảm, dễ rơi vào góc nhìn đơn nhất, mà lúc này, chỉ huy có thể cung cấp góc nhìn bên ngoài hiệu quả cho phi công, giúp họ xử lý tình huống đặc biệt tốt hơn.

Tương tự, khi chúng ta "nghĩ mãi không ra" về vấn đề cảm xúc hoặc vấn đề công việc, đừng "cắm đầu cắm cổ" suy nghĩ một mình, hãy học cách chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ từ bên ngoài, mượn góc nhìn đa chiều của người khác để khắc phục sự hạn chế của góc nhìn đơn nhất của bản thân.

Thứ năm là tập thể dục nhiều hơn. Bài tập aerobic vừa phải sẽ nâng cao mức độ dopamine trong cơ thể chúng ta, mà dopamine rất quan trọng đối với khả năng sáng tạo và khả năng tư duy đa chiều. Tập thể dục không chỉ có thể giúp chúng ta nhanh chóng thoát khỏi cảm xúc tiêu cực, mà còn có thể dẫn dắt não bộ nhìn nhận sự vật từ góc độ mới, hoặc quan sát vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau, vì vậy, càng tâm trạng không tốt, thì càng phải tập thể dục nhiều hơn, càng nghĩ không thông, thì càng phải tập thể dục nhiều hơn.

Thứ sáu là thường xuyên tự vấn. Trương Huy, tác giả của cuốn sách "[Hào kinh nghiệm sống](#)", từng đề cập đến một trải nghiệm hóa giải cảm xúc như vậy.

Một ngày nào đó vào tháng 10 năm ngoái, tôi đã họp cả ngày ở công ty, còn cãi nhau, về đến nhà đã hơn 10 giờ tối, nhưng vẫn còn "bực tức", lúc này vẫn chưa viết bài viết đã hứa sẽ viết trong ngày. Phải làm sao? Tôi đành bắt đầu viết cảm giác tức giận của mình, bởi vì lúc đó, sự phẫn nộ đã chiếm trọn trái tim tôi, không còn chỗ cho bất kỳ suy nghĩ nào khác. Vì vậy, tôi bắt đầu viết chi tiết về sự tức giận, viết lý do tại sao lại tức giận, viết được một nửa, đột nhiên tôi cảm thấy nhẹ nhõm. Tôi phát hiện ra rằng mình có thể đứng trên một góc độ khác để thấu hiểu người đã cãi nhau với mình, thấu hiểu lập trường và hoàn cảnh, cũng nhìn thấy điểm mù trong tầm nhìn của bản thân. Một khi đã có thể nhìn nhận vấn đề từ một góc độ khác, thì "lửa giận" trong lòng tôi đã nguôi ngoai đi một nửa, vì vậy, cách viết ở phần sau hoàn toàn trở thành sự thanh thản, sau khi viết xong bài viết, tôi cảm thấy vô cùng thoải mái. Đây là hiệu quả mà tôi chưa bao giờ mong đợi: Xoa dịu trái tim mình thông qua viết lách, mang đến cho bản thân sự an ủi về mặt tâm hồn, đây không phải là hiệu quả mà bất kỳ lời an ủi nào có thể mang lại.

Tôi cũng thường xuyên có trải nghiệm như vậy, bởi vì tôi có thói quen tự vấn mỗi ngày. Vì vậy, mỗi khi tâm trạng buồn bực, không thể giải tỏa, tôi sẽ mở máy tính, "đổ" hết những phiền não trong lòng ra để nhìn lại, trong quá trình sắp xếp, tôi thường sẽ "ngộ ra", thực sự rất kỳ diệu.

Bất kể lúc nào, cây bút hoặc bàn phím của bạn đều có thể giúp bạn thoát khỏi góc nhìn đơn nhất, nhìn thấy nhiều khía cạnh hơn.

Mục 3: Tư duy trò chơi: Những người hạnh phúc luôn làm một việc khác

Tôi có một trải nghiệm khó quên thời đại học.

Lúc đó, trường có một yêu cầu, muốn tốt nghiệp thuận lợi, mỗi người đều phải vượt qua bài kiểm tra thể lực chạy 1.500 mét, hơn nữa, thành tích phải trong vòng 5 phút 10 giây. Huấn luyện viên, vì để khích lệ mọi người luyện tập, đã công khai đặt ra một quy định: Chạy thử 1.500 mét một lần trước khi bắt đầu mỗi buổi học thể lực, phàm là những người có thành tích đạt loại xuất sắc, đều có thể được miễn học 2 tiếng học thể lực tiếp theo. Còn tôi, trong một thời gian dài, là người duy nhất có thể vui vẻ rời đi dưới ánh mắt tiễn biệt của gần 100 người trong toàn đội.

Chạy bộ không phải là điểm mạnh của tôi. Lúc mới nhập học, tôi phải mất khoảng 8 phút để chạy 1.500 mét. Trong quá trình tiến về phía mục tiêu 5 phút 10 giây này, tất cả mọi người đều cảm thấy rất vất vả, mỗi lần đều là "rất căng thẳng trước khi chạy, rất đau khổ khi chạy, rất bất lực sau khi chạy".

Ngay lúc tôi sắp tuyệt vọng, bước ngoặt đã xuất hiện. Một buổi chiều nọ, bài kiểm tra trước giờ học vẫn được tiến hành như thường lệ. Tiếng còi của huấn luyện viên vừa vang lên, tôi đã lao ra đầu tiên với tốc độ "chạy nước rút". Đối với bài kiểm tra chạy cự ly trung bình và dài như vậy, việc chạy dẫn đầu ngay từ đầu không phải là một chiến lược hay, bởi vì sự tiêu hao thể lực dữ dội sẽ khiến bản thân nhanh chóng mất sức. Nhưng ngay lúc tôi sắp thả lỏng để giảm tốc độ, tầm nhìn cũng chuyển từ xa đến chỗ cách khoảng 10 mét phía trước. Tôi đột nhiên tự nhủ: "Đừng giảm tốc độ, đợi đến khi chạy đến chỗ cách 10 mét phía trước rồi hãy giảm tốc độ cũng chưa muộn".

Sau khi chạy đến điểm đó, tầm nhìn của tôi lại hướng đến chỗ cách 10 mét phía trước, tôi cảm thấy khoảng cách như vậy rất ngắn, vẫn có thể tiếp tục chạy thêm một lần nữa, sau khi chạy đến điểm đó, tôi lại hướng tầm nhìn đến chỗ cách 10 mét tiếp theo...

Sau vài lần lặp đi lặp lại, tôi lại phát hiện ra rằng bản thân không hề thở hổn hển, ngược lại, cơ thể còn trở nên thoải mái hơn. Bản thân tôi như đang chơi một trò chơi đuổi bắt, sự chú ý đã chuyển từ số vòng còn lại nặng nề, xa xôi sang từng đoạn đường 10 mét, động tác nâng chân, vung tay ngày càng nhẹ nhàng, vô thức, tôi đã dẫn trước người thứ hai gần nửa vòng. Lợi thế rõ ràng khiến tôi không còn chú ý đến thành tích, sự chú ý gần như hoàn toàn tập trung vào cảm giác sảng khoái khi nâng chân, vung tay. Tôi càng chạy càng nhanh. Sau khi kết thúc, khi huấn luyện viên công bố thành tích và nói với tôi rằng tôi không cần phải học nữa, tôi không dám tin vào tai mình.

Trong những ngày sau đó, tôi đã nhiều lần áp dụng phương pháp này - chạy dẫn đầu, sau đó bắt đầu trò chơi đuổi bắt một mình. Lý do tôi thích chạy dẫn đầu ngay từ đầu, là vì bên cạnh không có ai quấy rầy, tôi có thể tập trung chìm đắm vào trò chơi này. Một bài kiểm tra đau khổ, cuối cùng đã trở thành bài kiểm tra mà tôi luôn háo hức, mong chờ mỗi lần, hơn nữa, không ai biết tôi đã đột nhiên trở nên mạnh mẽ như thế nào. Dù sau đó, thỉnh thoảng cũng có vài người đạt loại xuất sắc trong bài kiểm tra trước giờ học, nhưng họ đều thở hổn hển sau khi chạy qua vạch đích, hoàn toàn không thoải mái như tôi đang chơi trò chơi.

Bí quyết này đã "tô điểm" thêm cho cuộc sống đại học của tôi. Vì việc này, lúc đó, tôi còn viết một câu cảm ngộ trong sổ tay: Đừng để bản thân sự việc chi phối cảm xúc và sự chú ý của bạn. Đây là một trong số ít những kinh nghiệm sống thời đại học mà tôi có thể nhớ đến bây giờ.

Bây giờ nhìn lại, bản thân tôi cũng rất kinh ngạc, bởi vì đây hoàn toàn không phải là "phương pháp truyền thống", mà là tâm lý học tích cực thực sự!

Hạnh phúc đến từ việc chủ động kiểm soát

Trong tâm lý học tích cực hiện đại, điều gây chú ý nhất chính là "lý thuyết tự quyết" của Edward L. Deci và Richard M. Ryan. Lý thuyết này chỉ ra rằng, con người có ba nhu cầu bên trong bẩm sinh: Nhu cầu về mối quan hệ, nhu cầu về năng lực và nhu cầu về tự chủ (xem Hình 7-3).



Hình 7-3: Ba nhu cầu bên trong của con người trong lý thuyết tự quyết

Nói cách khác, một người muốn cuộc sống hạnh phúc, cần phải có những yếu tố sau đây.

- Có mối quan hệ tốt đẹp, được người khác yêu thương và tôn trọng;
- Có kỹ năng, năng lực độc đáo, mang đến giá trị độc đáo cho người khác;
- Có quyền tự do lựa chọn, có thể làm những việc mình muốn làm.

Lý thuyết này hoàn toàn không phức tạp, hãy nghĩ đến cuộc sống thường ngày của chúng ta là có thể hiểu được. Nếu trong cuộc sống, mọi người đều đối xử tốt với bạn, bản thân bạn lại có kỹ năng độc đáo trong một lĩnh vực nào đó, còn có thể làm những việc mình thích, thì chẳng phải là rất tuyệt sao!

Đặc biệt là "nhu cầu về tự chủ", nó là mấu chốt và cốt lõi của lý thuyết tự quyết. Nói cách khác, nếu chúng ta có thể chủ động lựa chọn và kiểm soát những việc mình làm, chúng ta sẽ nảy sinh động lực bên trong, có được hạnh phúc. Giống như bài kiểm tra chạy 1.500 mét đã đề cập ở phần trước, trong mắt hầu hết mọi người, nó là một nhiệm vụ kiểm tra, không được lựa chọn, chỉ có thể bị động chịu đựng, còn trong mắt tôi, nó lại trở thành một việc thú vị - trò chơi, vì vậy, tôi đã có khả năng lựa chọn và kiểm soát, cuối cùng có được lợi thế và sự công nhận. Còn trong toàn bộ quá trình, tôi chỉ thay đổi cách nhìn nhận sự vật, thì tình huống đã hoàn toàn khác, đây chính là điều kỳ diệu của tâm lý học tích cực.

Nhìn rộng ra cuộc sống thực tế, chúng ta luôn phải đối mặt với rất nhiều việc "không muốn làm nhưng phải làm". Chẳng hạn như bài kiểm tra chạy 1.500 mét, bài tập chất chông như núi, quần áo buộc phải giặt, người buộc phải gặp, công việc buộc phải làm... Đối mặt với những việc này, chúng ta sẽ vô thức cảm thấy chán nản, phản kháng và bực tức, bởi vì đây đều không phải là những lựa chọn do chính chúng ta chủ động đưa ra, mà là áp lực do thế giới bên ngoài mang đến.

Nếu một người cả ngày làm những việc mà bản thân không muốn làm nhưng lại buộc phải làm, thì cuộc sống sẽ trở nên ảm đạm, nhàm chán, tuy nhiên, khi đối mặt với áp lực, liệu chúng ta thực sự chỉ có thể chịu đựng sao? Chưa chắc. Có lẽ cảm xúc và sự chú ý của chúng ta chỉ bị bản thân sự việc chi phối, bởi vì [khó khăn và áp lực luôn có thể "nắm chặt" cảm xúc và sự chú ý của con người, khiến bạn rất khó nhìn thấy những góc độ khác.](#)

Tin tốt là, thế giới này tích cực hơn chúng ta tưởng tượng, chúng ta cứ tưởng rằng bản thân không được lựa chọn, thực ra, còn có rất nhiều góc độ để lựa chọn, dù sao thì, bất kỳ sự vật nào cũng đều là đa chiều, lập thể. Phía sau những sự vật tưởng chừng như bị quan chắt chắt có mặt tích cực, phía sau những sự vật nghiêm túc chắt chắt có mặt thú vị, chúng ta tạm thời không nhìn thấy không có nghĩa là nó không tồn tại. Bây giờ, hãy thắt dây an toàn, cùng tôi đi giành quyền kiểm soát hạnh phúc nào!

Chỉ là đang làm một việc khác

Việc có được quyền kiểm soát không hề khó. Khi bạn gặp phải những việc "không muốn làm nhưng phải làm", chỉ cần thầm niệm một câu "thần chú" trong

lòng, là có thể khiến bản thân thoát khỏi bản thân sự việc. Câu "thần chú" này là: Tôi không phải là đang làm việc này, tôi chỉ là đang làm một việc khác.

Áp dụng câu nói này vào những trường hợp khác như sau:

- Tôi không phải là đang làm bài kiểm tra chạy, tôi chỉ là đang chơi trò chơi đuổi bắt;
- Tôi không phải là đang làm bài tập, tôi chỉ là đang thách thức năng lực của bản thân;
- Tôi không phải là đang giặt quần áo, tôi chỉ là đang tập luyện cơ bắp;
- Tôi không phải là đi gặp lãnh đạo, tôi chỉ là đang trò chuyện với con người;
- Tôi không phải là làm việc cho sếp, tôi chỉ là đang nâng cao bản thân.

Những lý do này nghe có vẻ hơi buồn cười, nhưng đừng đánh giá thấp sức mạnh của giả thuyết này, một khi bạn đã có lựa chọn mới, bạn sẽ nhận thức được: Bản thân sự việc không quan trọng, chúng ta chỉ đang thông qua nó để có được một niềm vui khác, tiện thể làm xong việc này. Trong tâm lý học, phương pháp này được gọi là "chuyển dịch động lực".

Những người thiếu nhận thức, động lực hành động của họ thường bị sự vật bên ngoài lôi kéo, ít có quyền tự chủ lựa chọn và kiểm soát, dễ rơi vào cảnh "làm vì làm". Còn những người có nhận thức sẽ kịp thời nhận thấy xem động lực hành động của bản thân có dừng lại ở những sự vật bên ngoài không liên quan đến nhiệm vụ mục tiêu hay không, nếu có, họ sẽ chủ động tìm cách chuyển dịch nó vào bên trong, để có được khả năng tự chủ lựa chọn và kiểm soát, mà bí quyết kiểm soát này cơ bản có thể được chia thành hai loại: Làm vì bản thân và làm vì chơi.

Làm vì bản thân

Cách tốt nhất để nảy sinh động lực bên trong chính là dựa vào việc khiến bản thân trở nên tốt đẹp hơn.

Lấy việc viết lách làm ví dụ. Rất nhiều người viết bài đều thích gửi bài cho các nền tảng tin tức nóng hổi, bởi vì một khi gửi bài thành công, họ có thể nhanh chóng nhận được nhuận bút và lượt xem, nhưng vì để được duyệt, họ phải liên tục điều chỉnh phong cách của mình để phù hợp với thị hiếu của nền tảng khi viết bài, do đó, họ buộc phải rơi vào trạng thái đuổi theo tin tức nóng hổi, đặt tiêu đề hấp dẫn, viết những bài viết ngắn, hời hợt. Trạng thái này chắc chắn không thể khiến bản thân có được sự trưởng thành và tích lũy lâu dài, vì vậy, niềm vui khi viết lách bắt đầu dần dần biến mất. Còn những người thực sự muốn xây dựng sức ảnh hưởng thông qua viết lách sẽ không hoàn toàn bị những động lực bên ngoài như "nhuận bút", "lượt xem" chi phối, họ thường viết vì sự trưởng thành của bản thân, viết vì nhu cầu của mọi người, viết vì giá trị lâu dài, viết vì muốn tạo ra một thế giới thuộc về riêng mình. Dù không có hoa tươi và tiếng vỗ tay, họ cũng sẽ kiên trì chia sẻ và trưởng thành, những phản hồi và phần thưởng nhận được chỉ là bất ngờ và niềm vui, không phải là điều tất yếu và mong đợi. Tâm lý như vậy có thể khiến ngòi bút của họ liên tục giải phóng sức mạnh, cuối cùng gặt hái được ước mơ, bởi vì quyền lựa chọn luôn nằm trong tay họ.

Đạo lý này không chỉ phù hợp với cấp độ cá nhân, mà sự phát triển của doanh nghiệp cũng vậy. Chẳng hạn như, lý do Huawei kiên trì không niêm yết, là do không muốn động lực phát triển của doanh nghiệp bị thế lực bên ngoài kiểm soát. Nếu công ty niêm yết, mặc dù giá trị có thể tăng vọt trong thời gian ngắn, nhưng công ty chắc chắn sẽ phải chú ý đến báo cáo tài chính của quý tiếp theo.

Những người nhạy cảm và kiên trì với động lực bên trong hơn, luôn khác biệt. Họ sẽ không cố ý thể hiện vì phần thưởng hoặc đánh giá của thế giới bên ngoài, chỉ nỗ lực phấn đấu vì sự trưởng thành và tiến bộ của bản thân, những người như vậy rất khó bị khó khăn đánh gục.

Làm vì chơi

Vì động lực có thể được chuyển dịch, vậy tại sao chúng ta không chuyển dịch triệt để, để nó trở nên thú vị hơn? Đây chắc chắn là một ý tưởng hay!

Khi con gái tôi mới học lớp 1, con bé rất không thích viết chữ đẹp, mỗi lần làm bài tập này đều buồn rầu. Nhìn thấy con bé cau mày, tôi đã nói với con bé: *"Không phải con thích vẽ tranh sao, vậy tại sao con không coi nó là vẽ tranh? Viết chữ và vẽ tranh chẳng phải đều là bút di chuyển trên giấy sao?"* Nghe xong, con bé sáng mắt ra: *"Đúng rồi nhỉ, con coi nó là vẽ tranh là được rồi!"* Chẳng bao lâu sau, con bé đã vui vẻ "vẽ" xong quyển vở luyện chữ đẹp đó.

Độc giả "Thừa Khiêm" là một người yêu thích chạy bộ, anh ấy từng viết một bài thơ hài hước có tên "Hưởng thụ là trường thọ" cho việc chạy bộ:

Có người chạy muốn gầy,

Có người chạy muốn thọ,

Còn tôi chạy hưởng thụ,

Hưởng thụ hưởng gầy hưởng thọ.

Lần đầu tiên nhìn thấy bài thơ này, tôi đã bật cười. Đây là thơ gì? Rõ ràng là tâm lý học chuyển dịch động lực! Khi sự chú ý của con người đều tập trung vào việc hưởng thụ, tâm lý của họ đối với việc chạy bộ sẽ khác. So sánh thì, người khác kiên trì một cách khổ sở vì vóc dáng và sức khỏe, còn anh ấy chỉ hưởng thụ quá trình chạy bộ vui vẻ.

Còn tôi, ngoài việc coi chạy bộ là chơi, thì rất nhiều việc khác trong mắt tôi cũng đều là chơi. Chẳng hạn như việc đọc sách. Tôi chưa bao giờ cho rằng mình đang đọc sách, mà là tưởng tượng mình đang trò chuyện với những người thông thái. Mỗi cuốn sách trong mắt tôi đều là một con người, còn giá sách của tôi chính là vòng bạn bè của những người thông thái, cứ cách vài ngày, tôi lại đứng đó một lát, suy nghĩ xem người tiếp theo trò chuyện với mình là ai, cảm giác này thực sự rất tuyệt vời. Nếu mọi việc trên thế giới này trong mắt chúng ta đều là "chơi", thì ai còn buồn phiền nữa!

Ngoài ra, quan sát kỹ, bạn còn có thể phát hiện ra: [Làm vì bản thân, thường là để ứng phó với áp lực và yêu cầu của thế giới bên ngoài, làm vì chơi, là để ứng phó với những việc lặp đi lặp lại, nhàm chán](#). Nếu muốn chơi "tưng bừng" hơn, tốt nhất nên ghi nhớ kỹ thuật nhỏ này - chia nhỏ những việc lớn, khó khăn đó. Giống như tôi khi chạy bộ, chia 1.500 mét thành từng đoạn đường 10 mét.

Khi việc cần làm đã nhỏ đến mức bản thân có thể dễ dàng hoàn thành, chúng ta sẽ "hăm hở muốn thử".

Stephen Guise, tác giả của cuốn sách "[Mini habits](#)", có lẽ cũng tuân theo quan niệm này, anh ấy yêu cầu bản thân chỉ hít đất 1 cái lúc ban đầu, sau đó đã nảy sinh tâm lý vui chơi. Còn Hồ Thích tiên sinh cũng từng nói: "*Sợ gì chân lý vô*

cùng, tiến thêm một tắc có niềm vui của một tắc". Chúng ta có thể hiểu như thế này: Chân lý vô cùng quả thực dễ khiến người ta sợ hãi, nhưng chỉ cần tập trung vào một tắc trước mắt, bạn sẽ có được niềm vui từ một tắc đó.

Trưởng thành, đôi khi phải nhìn về lâu dài, để bản thân hiểu được ý nghĩa, nảy sinh động lực; Đôi khi phải nhìn gần hơn, để bản thân không sợ khó khăn, vui vẻ tiến lên phía trước.

Diện mạo của thế giới này phụ thuộc vào góc nhìn mà chúng ta nhìn nhận nó

Chắc chắn sẽ có người "chê" những phương pháp này, bởi vì xét về bản chất, nó giống như một loại tự lừa dối. Trên thực tế, con người là một loài động vật tự giải thích, ý nghĩa của thế giới là do con người trao cho.

Vì làm việc chính là một quá trình trao ý nghĩa, vậy tại sao chúng ta không trao cho chúng ý nghĩa vừa hữu ích, vừa thú vị? Ít nhất, *làm vì bản thân có thể giải phóng cảm xúc, làm vì chơi có thể giải phóng sự chú ý.* Khi cảm xúc và sự chú ý của chúng ta đều tự do, thì còn khó khăn nào có thể cản bước chúng ta tiến lên?

Chương 8: Dậy sớm - Thiền định - Đọc sách - Viết lách - Chạy bộ, 5 điều thiết yếu trong cuộc sống - Con đường trưởng thành với chi phí thấp nhất

Mục 1: Dậy sớm: Không báo thức, không tham gia nhóm, không đánh dấu, tôi đã kiên trì dậy sớm như thế nào

Mặc dù điều đánh thức tôi mỗi ngày vẫn chưa phải là ước mơ, nhưng cũng không phải là đồng hồ báo thức. Nhìn lại, tôi đã có 4 năm sống "dậy sớm", trong thời gian đó, tôi chưa bao giờ sử dụng đồng hồ báo thức, tham gia nhóm, cũng chưa bao giờ đánh dấu, tôi đã hình thành thói quen dậy sớm một cách tự nhiên trong hoàn cảnh hoàn toàn độc lập.

Việc kiên trì dậy sớm đã tạo ra cho tôi rất nhiều thời gian rảnh rỗi, trạng thái sống cũng có những thay đổi to lớn, hơn nữa, sức khỏe sinh lý gần như không bị ảnh hưởng, thậm chí còn có nhiều khía cạnh trở nên tốt hơn. Nhìn thấy đủ loại nhóm dậy sớm, nhóm đánh dấu, nhiều loại khóa học, nhóm giám sát, tôi cảm thấy cần phải chia sẻ trải nghiệm của bản thân, có lẽ sẽ có ích cho những người muốn hình thành thói quen dậy sớm.

Con đường dậy sớm của tôi

4 năm trước, tôi cũng thích thức khuya như rất nhiều người, mỗi ngày tôi sẽ không đi ngủ trước 12 giờ. Trước khi đi ngủ, tôi thường nhìn chăm chăm vào màn hình điện thoại di động, cho đến khi thực sự không thể chống đỡ được nữa, mới uể oải đi ngủ. Lúc đó, trạng thái thể xác và tinh thần của tôi không tốt lắm, buổi sáng thức dậy mơ mơ màng màng, ban ngày cũng có vẻ uể oải. Mặc dù tôi cũng biết thói quen sống vô độ này không tốt, nhưng thực sự không có sức lực để chống lại sự lười biếng. Đối với lợi ích của việc dậy sớm, tôi cũng nghe nói ít nhiều, cũng biết rất nhiều người nổi tiếng đều có thói quen dậy sớm, chẳng hạn như:

- Warren Buffett thức dậy lúc 6:45 mỗi ngày;
- Steve Jobs bắt đầu làm việc vào khoảng 6 giờ mỗi ngày;

- Pan Shiyi thức dậy lúc 4 giờ mỗi ngày, bắt đầu chạy bộ lúc 6 giờ, bắt đầu làm việc trước 8 giờ...

Những người này trong mắt tôi đều không phải là người bình thường, làm sao tôi có thể giống họ được? Dậy sớm, trong mắt tôi lúc đó, hoàn toàn là chuyện của một thế giới khác, xem cho biết là được. Nếu lúc đó có người đến nói với tôi rằng: Nên dùng nhiều đồng hồ báo thức như thế nào, nên đánh dấu dậy sớm như thế nào, nên giám sát lẫn nhau như thế nào... Tôi nhất định sẽ thờ ơ, tôi biết cách làm chỉ tiêu tổn ý chí này sẽ rất đau khổ, hơn nữa, khả năng cao là sẽ không thành công. Cho đến khi tôi đọc được cuốn sách "[Thức dậy lúc 4 giờ: Cách quản lý thời gian để sống khỏe và làm việc hiệu quả](#)" của nhà văn Nhật Bản Nakajima Takashi.

Có lẽ là do "thức dậy lúc 4 giờ" khiến tôi cảm thấy hơi "quá", vì vậy, tôi đã nảy sinh hứng thú muốn tìm hiểu, kết quả là 4 quan điểm trong sách đã khiến tôi "mở mang tầm mắt".

Thứ nhất, thức dậy lúc 4 giờ mỗi ngày, chia cả ngày thành 3 đoạn.

4 giờ ~ 12 giờ: 8 tiếng đầu tiên để hoàn thành công việc của ngày hôm qua (hoặc nói là để hoàn thành công việc bình thường của chúng ta trong một ngày);

12 giờ ~ 20 giờ: 8 tiếng thứ hai để chuẩn bị cho công việc trong tương lai (cũng có thể coi nó như là một ngày làm việc thêm);

20 giờ ~ 4 giờ ngày hôm sau: 8 tiếng thứ ba để nghỉ ngơi (vẫn là 8 tiếng, không thay đổi).

Tác giả gọi đây là hai mùa của cuộc đời: Thức dậy lúc 4 giờ, tương đương với việc có thêm một ngày làm việc, hơn nữa, thời gian ngủ không bị giảm bớt. Mặc dù cách nói này không thuyết phục, nhưng lợi ích bề ngoài vẫn khiến người ta hơi "động lòng", dù sao thì, chỉ cần thay đổi thời gian thức dậy là có thể có thêm nhiều thời gian hơn, hơn nữa cũng không thiệt hại gì.

Thứ hai, lý thuyết khoa học não bộ liên quan đến giấc ngủ.

Cuốn sách đề cập đến việc Nathaniel Kleitman và Eugene Aserinsky thuộc Đại học Chicago đã phát hiện ra rằng, nhãn cầu của con người sẽ di chuyển qua lại khi ngủ, họ đã phát hiện ra quy luật "giấc ngủ REM" (Rapid Eye Movement -

giấc ngủ chuyển động mắt nhanh) và "giấc ngủ Non-REM" (Non-Rapid Eye Movement - giấc ngủ không chuyển động mắt nhanh) dựa trên quy luật chuyển động này. Người trưởng thành khỏe mạnh khi ngủ, phần lớn là 1,5 tiếng giấc ngủ REM, 1,5 tiếng giấc ngủ Non-REM, hai mô hình liên tục thay đổi, hơn nữa, trong hai đơn vị thời gian đầu tiên, tức là 3 tiếng đầu sau khi ngủ, họ sẽ có giấc ngủ chất lượng cao (giấc ngủ Non-REM sâu bằng giấc ngủ say), sau đó là sự kết hợp giữa giấc ngủ Non-REM nông và giấc ngủ REM. Theo quy luật này, con người sẽ cảm thấy sảng khoái, tràn đầy năng lượng khi thức dậy ở những thời điểm sau 3 tiếng, 4,5 tiếng, 6 tiếng, 7,5 tiếng sau khi ngủ. Việc tôi thực hành dậy sớm là bắt đầu từ việc trải nghiệm thân kỳ đối với lý thuyết này.

Vào buổi tối sau khi đọc xong sách, tôi đi ngủ vào khoảng 23 giờ, tôi tỉnh giấc lúc rạng sáng, nhìn đồng hồ, vừa đúng 2 giờ sáng, sau đó tôi lại tỉnh giấc một lần nữa, thời gian nằm trong khoảng từ 3:30 đến 4:00, cực kỳ trùng khớp với quy luật giấc ngủ trên, điều này khiến tôi rất ngạc nhiên. Sau khi biết quy luật này, tôi đột nhiên trở nên nhạy bén với điểm ngủ, vì vậy, tôi có thể tỉnh dậy ở những thời điểm đó. Nhìn lại trước đây, tôi cũng từng có cảm giác tỉnh giấc vào nửa đêm, nhưng lúc đó không biết là chu kỳ giấc ngủ đã kết thúc, vì vậy, tôi đã lật người ngủ tiếp. Sau khi biết quy luật này, tôi đã thử liên tục trong vài ngày, thời gian cơ bản giống nhau.

Lý thuyết này đã khiến tôi hiểu được tại sao đôi khi chúng ta ngủ rất lâu, nhưng sau khi thức dậy vẫn cảm thấy tinh thần không tốt, nguyên nhân là do thời điểm thức dậy không nằm trên điểm ngủ, mà là nằm trong chu kỳ giấc ngủ.

Thứ ba, từ bỏ đồng hồ báo thức.

Nakajima Takashi nói: "Đồng hồ báo thức sẽ không quan tâm đến chu kỳ giấc ngủ của bạn, đến giờ là nó sẽ "đưa tay" vào trong đầu bạn, khiến đầu óc bạn xảy ra một "trận động đất" lớn, tiềm thức sẽ bị "khuấy đảo" tơi bời. Vì bạn bị đồng hồ báo thức đánh thức, nên thực ra não bộ vẫn đang ngủ, vì vậy, rõ ràng là đã ngủ 8 tiếng, nhưng bạn luôn cảm thấy chưa ngủ đủ, cả người uể oải".

Tôi cũng không thích cảm giác bị đồng hồ báo thức đánh thức, so với việc thức dậy một cách tự nhiên, tinh thần của tôi sẽ kém hơn rất nhiều sau khi bị đồng hồ báo thức đánh thức, cảm giác đau khổ khi thức dậy phần lớn đến từ đây, vì vậy, tôi đã dứt khoát từ bỏ đồng hồ báo thức.

Hiện nay, rất nhiều khóa học dậy sớm đều nói với học viên rằng phải chuẩn bị nhiều đồng hồ báo thức, để một cái ở đầu giường, để một cái ở phòng vệ sinh, để một cái ở phòng khách, cài đặt khoảng thời gian, âm lượng phải to dần lên... Dùng cách thô bạo như vậy để ép buộc bản thân dậy sớm, tôi cảm thấy thực sự là một loại "tra tấn", dậy sớm sẽ mang đến cho họ trải nghiệm đau khổ. Còn khi tôi đã có được khả năng và thói quen cảm nhận điểm ngủ (mất khoảng 2 tuần), tôi hoàn toàn không cần phải lo lắng về việc không thể thức dậy hoặc bỏ lỡ giờ thức dậy bình thường, đồng hồ sinh học này rất chuẩn.

Một lợi ích khác của việc từ bỏ đồng hồ báo thức là, không ảnh hưởng đến việc nghỉ ngơi của người nhà hoặc bạn cùng phòng, như vậy, dễ nhận được sự ủng hộ của họ hơn.

Thứ tư, nắm bắt thời kỳ cao điểm làm việc của não bộ.

Cơ thể con người bắt đầu tiết ra adrenaline và cortisol, hai loại hormone có thể khiến con người tràn đầy năng lượng, từ lúc bình minh, thời kỳ cao điểm tiết ra vừa đúng vào khoảng 7 giờ sáng, lúc này, hiệu quả làm việc của con người rất cao. Sau khi ăn, năng lượng cũng sẽ được chuyển hóa thành glucose sau 1 tiếng, được vận chuyển đến não bộ, khả năng ghi nhớ, khả năng hiểu của con người sẽ được nâng cao, tốc độ vận hành của não bộ sẽ đạt đến đỉnh điểm, cho đến 4 tiếng sau mới giảm xuống đáy. Vì vậy, con người phải tuân theo quy luật, nắm bắt thời kỳ cao điểm hiệu quả, hoàn thành những công việc khó khăn nhất trong khoảng thời gian này, có thể đạt được hiệu quả "sự bán công bội". Ngoài ra, những người ăn sáng bình thường, hiệu quả làm việc vào buổi sáng cao hơn (đỉnh điểm hiệu quả sau bữa trưa xuất hiện trong khoảng thời gian từ 14 giờ đến 16 giờ).

Chính 4 quan điểm trên đã khiến tôi bước vào hành trình dậy sớm một cách gần như không đau khổ, tận hưởng sự thay đổi mà việc dậy sớm mang lại cho mình, cho đến nay, tôi chưa bao giờ gián đoạn. Đây có lẽ cũng là một trải nghiệm thúc đẩy nhận thức điển hình, [một khi đã suy nghĩ thông suốt về mặt nhận thức, thì không cần phải dùng nhiều ý chí để chống đỡ khi hành động.](#)

Dậy sớm mang đến cho tôi điều gì

Bây giờ, tôi đã hình thành thói quen, mỗi ngày tôi đều có thể thức dậy một cách tự nhiên mà không cần đồng hồ báo thức. Có khi tôi thức dậy lúc 5 giờ,

có khi thức dậy lúc 4:30, sớm nhất là thức dậy lúc 4 giờ, thường không muộn hơn 5:30.

So với việc thức dậy vào khoảng 7 giờ, mỗi ngày tôi có thêm 2 tiếng, tính theo thời gian làm việc 8 tiếng một ngày, mỗi năm có thể có thêm khoảng 90 ngày làm việc, nếu kiên trì trong 40 năm, tương đương với việc một người làm việc không nghỉ trong 10 năm. Có được khoảng thời gian không bị quấy rầy này, tôi có thể làm những việc sau đây một cách hiệu quả.

Thứ nhất, lập kế hoạch. Dùng khoảng 10 phút để liệt kê công việc trong cả ngày, sắp xếp thứ tự cho chúng, như vậy có thể khiến bản thân luôn đầu óc minh mẫn, nảy sinh cảm giác kiểm soát đối với thời gian trong cả ngày, đảm bảo công việc của bản thân không đi đường vòng.

Thứ hai, chạy bộ. Cá nhân tôi có thói quen chạy bộ trước sau khi thức dậy, dù sao thì, lúc này, não bộ vẫn chưa hoàn toàn tỉnh táo, trực tiếp hoạt động trí óc có thể không dễ dàng tập trung nhanh chóng, nhưng sau khi chạy bộ, tắm nước nóng, tinh thần sẽ hoàn toàn khác, mọi tế bào trong cơ thể đều được kích hoạt, lúc này, đọc sách, viết lách sẽ rất thoải mái. Tinh thần này sẽ kéo dài đến buổi sáng, khi mọi người lơ đãng đi làm sau khi thức dậy, thì bản thân tôi đã tràn đầy năng lượng. Chạy bộ vào buổi sáng có thể khiến bản thân tận hưởng cảm giác nhẹ nhàng của cơ thể suốt buổi sáng, mùa đông sẽ chịu lạnh tốt hơn. Sau khi rèn luyện lâu dài, vóc dáng và thể chất cũng sẽ được cải thiện đáng kể.

Ngoài ra, sau khi dậy sớm, hầu hết mọi người vẫn đang ngủ, tôi có thể một mình tận hưởng sự yên tĩnh của buổi sáng, cảm giác này rất tuyệt vời, sẽ không giống như tập thể dục vào buổi tối, thường gặp người quen, phải chào hỏi liên tục, khiến hiệu quả tập thể dục giảm sút.

Thứ ba, tự vấn. Đây là bài tập mà tôi đặt ra cho bản thân, mỗi ngày nhìn lại một số công việc, sắp xếp lại một số suy nghĩ, hoặc ghi lại một số cảm nhận, tâm đắc. Làm như vậy có thể nâng cao bản thân một cách hiệu quả.

Thứ tư, đọc sách hoặc viết lách. Do ảnh hưởng của gia đình và công việc, tôi rất ít khi có nhiều thời gian rảnh rỗi để tự nâng cao bản thân, vì vậy, khoảng thời gian sau khi dậy sớm rất quý giá, rất nhiều bài viết của tôi được viết trong khoảng thời gian này.

Thứ năm, công việc khó khăn. Đôi khi, tôi cũng sẽ "xử lý" một số nhiệm vụ khó khăn trong khoảng thời gian này, thường thì hiệu quả sẽ rất cao. Khi đi làm vào buổi sáng, tâm trạng hoàn thành xong công việc khó khăn nhất khiến tôi cảm thấy thoải mái và vui vẻ, như vậy, tôi có thể làm một số công việc vượt trước hoặc mở rộng trong trạng thái rất thoải mái.

Trên đây là những thu hoạch chính của tôi hiện nay: Sắp xếp thời gian rõ ràng, cơ thể khỏe mạnh, tinh thần tốt, không khí tập thể được không bị quấy rầy, môi trường học tập tập trung, tâm lý làm việc thoải mái, sự trưởng thành cá nhân liên tục, v.v.

Ngoài ra, lo lắng trong cuộc sống cũng giảm bớt rất nhiều. Sự kiên trì lâu dài cũng đã tăng cường ý chí của tôi, điều quan trọng hơn là, đến 10 giờ tối, tôi đã muốn lên giường đi ngủ, thói quen thức khuya đã được sửa chữa triệt để. Nếu không hình thành thói quen dậy sớm, tôi chắc chắn vẫn sẽ ở trong trạng thái thức khuya, uể oải, bận rộn, không có tiến bộ, không dám tưởng tượng 5 năm hoặc 10 năm sau sẽ ra sao.

Một số lưu ý khi dậy sớm

Mặc dù tôi đã hình thành thói quen dậy sớm một cách "nhẹ nhàng", nhưng nói thẳng ra, quá trình này cũng không hoàn toàn không đau khổ, đôi khi tôi cũng phải đối mặt với đau khổ, đấu tranh, dù sao thì, hình thành một thói quen không hề dễ dàng. Ở đây, tôi chia sẻ một số cảm nhận và tâm đắc của bản thân với mọi người.

Thứ nhất, giai đoạn đầu sẽ có một giai đoạn thích nghi tương đối đau khổ. Sau khi trải qua giai đoạn hưng phấn khoảng 2 tuần, tôi bắt đầu bước vào giai đoạn thích nghi. Vì thói quen sống đột ngột thay đổi, cơ thể chưa kịp thích nghi. Trong thời gian đó, sẽ xuất hiện tình trạng thức dậy nhưng không muốn rời khỏi giường, hoặc là liên tục ngáp ngủ, tinh thần không đủ, quầng thâm mắt nặng hơn vào buổi sáng, quá trình này kéo dài khoảng 2 tháng mới dần dần chuyển biến tốt.

Một khi đã qua giai đoạn thích nghi này, độ khó của việc dậy sớm sẽ giảm bớt. Lúc đó, động lực để tôi tiếp tục kiên trì là: Trải nghiệm thần kỳ khi có thể thức dậy mà không cần đồng hồ báo thức, và cảm giác ra ngoài đi dạo, hưởng thụ buổi sáng yên tĩnh thực sự là quá tuyệt vời, tôi thà kiên trì thêm để xem sao, chứ không muốn dễ dàng từ bỏ.

Thứ hai, từng bước một, phù hợp với độ khó. Thứ nhất, đừng "một bước lên trời" về thời gian thức dậy, lúc mới bắt đầu, chủ yếu là cảm nhận điểm ngủ, có thể thức dậy mà không cần đồng hồ báo thức là được, đừng theo đuổi thời gian thức dậy quá sớm, mà khiến bản thân rơi vào trạng thái khó chịu hoặc đau khổ. Thứ hai, đừng "một bước lên trời" về việc lựa chọn nội dung, hãy lựa chọn theo tình hình thực tế, không cần phải lựa chọn chạy bộ như tôi, làm như vậy có thể sẽ gây áp lực cho việc thức dậy, đặc biệt là vào mùa đông. Trong 2 tháng đầu tiên, hoạt động của tôi sau khi thức dậy là đi dạo hoặc đi bộ nhanh, là hoàn toàn hưởng thụ, hơn nữa, lúc đó vừa đúng là mùa thu, không lạnh cũng không nóng, sau đó mới dần dần bắt đầu học tập và chạy bộ.

Cuối cùng, đừng "một bước lên trời" về việc chuyển tiếp môi trường, điều này chủ yếu là nói về việc thức dậy vào mùa đông. Nếu có điều kiện, hãy cố gắng giữ cho nhiệt độ trong nhà phù hợp, để bản thân có thể dễ dàng rời khỏi chăn sau khi thức dậy. Mùa đông, trước khi ra ngoài tập thể dục, phải khởi động trong nhà trước, thường tôi sẽ dành khoảng 20 phút để khởi động, đợi đến khi cơ thể hoàn toàn tỉnh táo, nóng lên, rồi mới ra ngoài, như vậy, dù nhiệt độ có dưới 0 độ, tôi cũng sẽ không cảm thấy lạnh. Nguyên tắc phù hợp với độ khó rất quan trọng, nếu phải đối mặt với môi trường lạnh giá ngay sau khi thức dậy, chắc chắn chúng ta sẽ từ bỏ vì cảm giác đau khổ quá mạnh.

Thứ ba, thức dậy theo trạng thái. Giả sử bạn thực sự thức dậy lúc 4 giờ sáng, mà bạn chưa bao giờ dậy sớm như vậy, lúc này, có nên thức dậy không? Lời khuyên của tôi là: Trạng thái tốt hơn thời gian. Nếu bạn vẫn còn mơ màng sau khi thức dậy, hãy ngủ thêm một chu kỳ (1,5 tiếng). Nếu bạn cảm thấy sáng khoái, thì có thể thức dậy. Đừng lo lắng về việc thức dậy quá sớm, buổi sáng có thể không đủ tinh thần, cơ thể của chúng ta có khả năng thích nghi rất mạnh, việc chúng ta có thể thức dậy sớm như vậy là cho thấy cơ thể đã chuẩn bị sẵn sàng.

Thứ tư, buổi trưa cần phải ngủ trưa một lần. Nếu dậy sớm trong ngày, chúng ta sẽ cảm thấy buồn ngủ vào buổi trưa, ngủ trưa nửa tiếng sau khi ăn cơm, có thể giúp chúng ta nhanh chóng phục hồi tinh thần, như vậy, buổi chiều vẫn có thể tràn đầy năng lượng. Ngủ trưa rất quan trọng, tốt nhất là đừng bỏ qua.

Thứ năm, không làm phiền người khác. Nếu bạn không sống một mình, tốt nhất nên nói trước với người nhà hoặc bạn cùng phòng, cho biết bạn sẽ không ảnh hưởng đến việc nghỉ ngơi của họ, thường chúng ta sẽ nhận được sự ủng hộ của đối phương. Nếu bạn chuẩn bị dậy sớm để chạy bộ hoặc đọc sách vào ngày

hôm sau, thì phải chuẩn bị sẵn quần áo, sách, cốc nước, máy tính, v.v..., vào tối hôm trước, tất nhiên, những thứ này phải được đặt bên ngoài phòng ngủ. Động tác nhẹ nhàng một chút khi thức dậy, để người ta cảm thấy bạn chỉ là dậy đi vệ sinh như bình thường.

Thứ sáu, chuẩn bị trước. Ngoài việc chuẩn bị sẵn quần áo vào buổi tối, điều quan trọng hơn là phải nghĩ kỹ xem cụ thể nên làm gì sau khi thức dậy, chẳng hạn như nếu trời mưa vào sáng hôm sau (không thể ra ngoài chạy bộ), nên điều chỉnh công việc như thế nào, nếu thức dậy muộn nửa tiếng, thì nên sắp xếp nội dung học tập nào... Tóm lại, phải chuẩn bị sẵn phương án cho nhiều tình huống có thể xảy ra. Khi trong đầu có mục tiêu, kế hoạch và bước đi cụ thể, rõ ràng, thì mới không do dự khi thức dậy vào ngày hôm sau, nếu không, rất dễ thay đổi ý định, ngủ thêm một lát vào lúc đó. Mong muốn theo đuổi sự thoải mái của não cảm xúc rất mãnh liệt, nhưng nếu não lý trí nói chuyện trước với nó, thì lực cản khi hành động sẽ giảm bớt rất nhiều.

Thứ bảy, xác định rõ ràng những trường hợp nào có thể không dậy sớm. Cần phải xem xét tình hình thực tế khi dậy sớm. Đừng lo lắng hoặc áy náy khi thỉnh thoảng không thể dậy sớm, chỉ cần đặt ra nguyên tắc cho bản thân là được, chẳng hạn như, tôi cho phép bản thân thức dậy muộn khi gặp phải những trường hợp sau đây:

- Giai đoạn suy nhược sinh lý;
- Tham gia tiệc tùng vào tối hôm trước, ngủ quá muộn;
- Phải lái xe đường dài hoặc làm những hoạt động quan trọng khác cần tiêu tốn nhiều tinh thần vào ngày hôm sau;
- Môi trường đột ngột thay đổi, không thích hợp để hoạt động vào buổi sáng...

Trên đây là một số cảm ngộ mà tôi có được thông qua 4 năm thực hành dậy sớm, hy vọng có thể mang đến một số gợi ý cho mọi người, để hành trình dậy sớm của bạn trở nên khoa học và nhẹ nhàng hơn. Tất nhiên, do môi trường sống của mỗi người là khác nhau, ý chí, trình độ nhận thức, thể chất của mỗi người cũng khác nhau, có phù hợp để dậy sớm hay không, vẫn phải thử và quyết định theo tình hình thực tế.

Tôi nghĩ rằng, chỉ cần bạn thực sự xúc động, thì bạn sẽ hành động. Lúc đó, khi tôi nhìn thấy một câu nói trong cuốn "Thức dậy lúc 4 giờ: Cách quản lý thời gian để sống khỏe và làm việc hiệu quả": *"Một khi phát hiện ra thói quen tốt của người khác, người thành công sẽ ngay lập tức biến thói quen đó thành của mình."* Tôi đã bắt đầu hành động sau khi xúc động bởi câu nói này, bây giờ, tôi xin chuyển nó cho bạn, có lẽ nó cũng sẽ trở thành chất xúc tác để bạn bắt đầu dậy sớm.

Mục 2: Thiền định: Sẽ có một ngày, bạn phải mở khóa đường đua ẩn này

Đây là một việc mà ban đầu tôi không tin, nhưng sau khi hiểu rõ, tôi nhất định phải kiên trì làm - [thiền định](#).

Tôi biết bạn đang nghĩ gì sau khi nhìn thấy từ này, tôi lúc đầu cũng vậy, cảm thấy kinh ngạc, không thể tin được, dù sao thì, trong quan niệm của hầu hết mọi người, thiền định, ngồi thiền, tu thiền... dường như đều là những việc mà những người "an phận thủ thường" làm. Nhưng tôi khuyên bạn nên nghiêm túc đối mặt với việc này, bởi vì nó sẽ ảnh hưởng thực sự đến chất lượng cuộc sống và năng lực cạnh tranh của bạn.

Tìm hiểu một chút, bạn sẽ biết rằng rất nhiều nhân vật "đỉnh cao" đều đang sử dụng công cụ này, chẳng hạn như Bill Gates, Yuval Noah Harari, v.v..., có thể nói, thiền định là một "con đường cao tốc" trưởng thành tiềm ẩn.

Những người biết bí mật đều đã âm thầm mở khóa "đường đua" ẩn này, khiến bản thân dẫn trước ở một số khía cạnh, vì vậy, nếu bạn muốn vươn lên tốt hơn, hãy cùng tôi khám phá bí mật đằng sau hoạt động này, nhặt "chìa khóa" để mở khóa.

"Bảy quả bóng nhỏ" không thể không biết

Sự khác biệt lớn nhất về năng lực giữa người bình thường và người thông minh là gì? Chính là khả năng giữ sự tập trung cao độ trong thời gian dài. Cũng như Lưu Vị Bằng, tác giả của cuốn sách "Thời gian ẩn", đã nói: *"Có thể nhanh chóng tập trung, và có thể giữ sự tập trung trong thời gian dài, là hai thói quen quan trọng nhất để học tập hiệu quả."*

Trong mắt những người có thành tích kém, khả năng tập trung toàn tâm toàn ý của những người có thành tích tốt là rất mạnh mẽ, người bình thường chỉ có thể cảm thán bản thân không có năng lực này, than thở bản thân luôn mất tập trung, lơ đãng, thậm chí còn nghi ngờ mạch não của mình khác với những người thông minh đó.

Thực tế không phải như vậy. Chúng ta đều là con người, cấu hình cơ bản đều gần như giống nhau, không ai có bộ não đặc biệt hơn, nhưng con người thực sự có sự khác biệt trong việc sử dụng não bộ, sự khác biệt này chính là khả năng sử dụng "bộ nhớ làm việc". Não bộ con người tuy có vẻ rất lợi hại, nhưng lượng thông tin mà ý thức có thể xử lý lại không nhiều, trung bình là 7 ± 2 , có người nhiều hơn, có người ít hơn, nhưng đều dao động quanh con số 7.

Nếu đây là lần đầu tiên bạn nghe nói về kiến thức này, bạn có thể sẽ nghi ngờ tôi đang "nói bậy", nhưng tôi không cần phải trình bày nguyên lý khoa học cũng có thể khiến bạn tin. Nếu bạn không tin, bạn có thể thử ghi nhớ một số con số hoàn toàn không liên quan hoặc tên của những đồ vật không quen thuộc. Trong thời gian ngắn, bạn thường chỉ có thể ghi nhớ được khoảng 7 cái, nhiều hơn thì sẽ không nhớ được nữa. Tương tự, trong cuộc sống, chúng ta thường chỉ có thể ghi nhớ được 6, 7 việc cùng một lúc; Nếu bạn nhận được một thông tin mới trong trường hợp bộ nhớ làm việc đã "bão hòa", bạn chỉ có thể loại bỏ một thông tin cũ. Đây chính là lý do tại sao bạn rõ ràng đang định đi phơi quần áo trong máy giặt, nhưng sau khi nhận được điện thoại của nhân viên giao hàng, bạn lại quên bồng việc phơi quần áo, bởi vì nó đã bị loại bỏ khỏi bộ nhớ làm việc của bạn. Để thuận tiện cho việc diễn đạt, tôi sẽ lấy 7 làm tiêu chuẩn, giống như một tuần có 7 ngày, chúng ta có thể tưởng tượng trong đầu mình có 7 quả bóng nhỏ, chúng đại diện cho tài nguyên trí óc của chúng ta.

Không khó để tưởng tượng, lợi thế thực sự của những người có thành tích tốt là, họ có thể khiến "7 quả bóng nhỏ" cùng chú ý đến một việc trong thời gian dài, để đảm bảo việc học tập chất lượng cao, hiệu quả cao, còn trong đầu óc của những người có thành tích kém, rất có thể một quả bóng đang phát nhạc nền, một quả bóng đang nghĩ đến việc ăn gì vào buổi tối, một quả bóng đang lo lắng về kỳ thi sắp tới... Thực ra chỉ có 3, 4 quả bóng được dùng để học tập. Hơn nữa, những quả bóng không học tập còn có thể quấy rầy hoặc kìm nén những quả bóng đang học tập, điều này có thể tạo ra hiệu quả $7-3 < 4$, còn những quả bóng của những người có thành tích tốt, khi phối hợp tập trung, có thể tạo ra hiệu quả $4+3 > 7$. Bạn có thể nghĩ xem, sự khác biệt về trí óc này sẽ tạo ra khoảng cách như thế nào theo thời gian.

Vì vậy, cạnh tranh năng lực giữa người với người, nói cho cùng là cạnh tranh về tỷ lệ sử dụng tài nguyên trí óc, bạn có thể khai thác thêm trí óc của một quả bóng nhỏ, thì bạn sẽ có thêm một chút năng lực cạnh tranh. May mắn thay, sự khác biệt này không phải là không thể vượt qua, 7 quả bóng nhỏ của não bộ có thể được rèn luyện, có thể khiến chúng "đồng lòng", hợp tác với nhau thông qua cách thức phù hợp. Cách thức rèn luyện lý tưởng này chính là thiền định.

Trong quá trình thiền định, chúng ta chỉ cần tập trung hoàn toàn vào hơi thở, nói cách khác, là để 7 quả bóng nhỏ cùng làm một việc, nếu có quả bóng nhỏ nào đó "lơ đãng", hãy nhẹ nhàng kéo nó trở lại. Kiên trì luyện tập như vậy, bạn sẽ có thể hình thành thói quen tập trung, biến tập trung thành hành vi vô thức, có thể tự động kìm hãm sự phân tán tư duy, kiểm soát tinh thần "phân tán" khi không thiền định. Nói cách khác, "7 quả bóng nhỏ" đều có thể được bạn sử dụng khi cần thiết. Bây giờ, cuối cùng bạn đã biết hoạt động tưởng chừng như chẳng làm gì, không liên quan gì đến việc học này, đã khiến con người trở nên thông minh hơn như thế nào rồi phải không?

Nghiên cứu khoa học cho thấy, thông qua việc luyện tập thiền định tập trung sự chú ý này, diện tích bề mặt vỏ não của con người tăng lên, chất xám của não dày hơn, điều này có nghĩa là, việc luyện tập này có thể khiến chúng ta trở nên thông minh hơn từ góc độ vật lý, bởi vì diện tích bề mặt vỏ não và độ dày của chất xám là những yếu tố ảnh hưởng đến trí thông minh của con người.

Chúng ta thường nâng cao mật độ tế bào thần kinh của vùng não liên quan, thúc đẩy giao tiếp tín hiệu giữa các tế bào não khi học nhiều kỹ năng, chẳng hạn như piano, bơi lội, thể dục dụng cụ, v.v..., nhưng một khi những bài tập này dừng lại, thì các tế bào thần kinh sẽ bắt đầu giảm, còn sự thay đổi mà thiền định mang lại là lâu dài.

Nhắm mắt ngồi yên, tập trung vào hơi thở của bản thân, kiên trì mỗi ngày trên 15 phút... Bạn sẽ cảm nhận được hiệu quả của nó. Tất nhiên, hãy coi nó như một bài tập thể dục cho não bộ (thực tế nó chính là như vậy), giống như chúng ta rèn luyện cơ bắp cánh tay bằng cách nâng tạ, thì bạn sẽ dễ hiểu hơn. Chỉ là việc rèn luyện này không trực quan như rèn luyện cơ bắp, vì vậy, rất nhiều người không tin, cũng không muốn làm. Nhưng sau khi hiểu được phần nội dung này, bây giờ bạn còn cần thêm lý do nữa không? Chỉ cần biết rằng thiền định có thể khiến con người trở nên thông minh hơn, là bạn có thể thử.

Giữ tâm trạng bình yên, chỉ cần như vậy

Tôi rất muốn biết "7 quả bóng nhỏ" này thể hiện hình dạng gì trong tưởng tượng của bạn. Theo hiểu biết của tôi, phần lớn những quả bóng nhỏ này đều rất "nhẹ". Một ảo tưởng viễn vông, một cảnh phim truyền hình, một việc cần phải làm, đều có thể khiến suy nghĩ của con người thoát khỏi hiện thực ngay lập tức, dù sao thì, muốn thay đổi thế giới thực rất khó, còn tưởng tượng thay đổi trong đầu, thì chi phí gần như bằng 0. Vì vậy, một khi bị mắc kẹt, gặp trở ngại trong thế giới thực, con người sẽ vô thức đến thế giới ảo để trải nghiệm sự thoải mái và tự do, bản chất né tránh khó khăn của con người cũng vừa đúng có "lối thoát".

Trong lời nói đầu của cuốn sách "[Dòng chảy](#)" có một ví von như vậy: Nhìn bên ngoài, một người đang ngồi yên, nhưng trong lòng lại "cuồn cuộn" như thác nước, vô số suy nghĩ ập đến... Trong đầu óc giống như chất khí trong nồi đang sôi, các suy nghĩ không có sự ràng buộc và liên kết, mỗi suy nghĩ "tự do" "chạy lung tung", trong lòng hỗn loạn, entropy rất cao.

Đây chính là hình ảnh chân thực của con người khi mất tập trung, lơ đãng, ảo tưởng bủa vây. Tôi thậm chí có thể tưởng tượng cảnh tượng những quả bóng nhỏ này nảy lên nảy xuống như bóng bàn trong "căn phòng" nhỏ là não bộ. Sự hỗn loạn này khiến con người "bồn chồn", thiếu kiên nhẫn, không thể tập trung vào sự vật trước mắt, chỉ muốn làm những việc nhẹ nhàng, thú vị hơn.

Còn có những người, do thói quen này, họ sẽ vô thức kích hoạt chế độ "suy nghĩ lung tung", tạp niệm bủa vây, không thể ngủ ngon trước khi đi ngủ mỗi ngày. Mặc dù họ đang nằm trên giường, nhưng đầu óc họ lại giống như một ấm nước vừa mới sôi, suy nghĩ khó mà bình tĩnh lại, mất ngủ cả đêm.

Tất nhiên, có những quả bóng nhỏ rất "nặng", giống như quả cầu sắt, chìm xuống một góc nào đó trong "căn phòng". Trọng lượng này đến từ áp lực to lớn, chẳng hạn như áp lực kinh tế, khó khăn trong nghề nghiệp, khủng hoảng tình cảm, sợ hãi xã giao, v.v., cảm xúc nặng nề đè nặng trong đầu óc như "tảng đá", không thể xua tan. Con người vừa không thể đuổi nó đi, vừa không muốn chạm vào nó, vì vậy, họ buộc phải để nó chiếm dụng băng thông tâm trí của mình trong thời gian dài, khiến con người không còn tâm trí làm việc, buồn bã, chán nản.

Một nhẹ, một nặng, rất nhiều người không thể thoát khỏi hai loại cảm xúc này, vì vậy mà đau khổ khôn nguôi. Một số người thậm chí còn mù quáng tìm kiếm sự giúp đỡ từ nhiều "người dẫn dắt tâm linh", chi phí không nhỏ, cuối cùng

cũng không tìm được cách để giải quyết vấn đề. Trên thực tế, bạn không cần phải tìm kiếm sự giúp đỡ từ bất kỳ ai, cũng không cần phải tốn kém tiền bạc là có thể tự cứu. Bắt đầu thiền định, thường xuyên luyện tập, bạn sẽ có thể dần dần thoát khỏi khó khăn về mặt cảm xúc, trở thành một người bình tĩnh, "vững như Thái Sơn" trước mọi việc.

Đối với những quả bóng quá nhẹ, giữ sự tập trung có thể "thêm trọng lượng" cho chúng, để chúng ổn định lại; Đối với những quả bóng quá nặng, bạn phải đối mặt với chúng, chấp nhận chúng khi thiền định, nếu không, bạn sẽ không thể tập trung. Một khi đã đối mặt, chấp nhận, thì những áp lực tiềm ẩn đó sẽ không còn khiến bạn đau khổ nữa, đây cũng là lý do tại sao tôi luôn khuyên mọi người nên viết ra những băn khoăn trong lòng, bởi vì chỉ cần viết ra, những cảm xúc như căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, e ngại... sẽ không còn chỗ ẩn nấp dưới sự quan sát rõ ràng, trọng lượng của quả bóng nhỏ tự nhiên sẽ giảm bớt. Chỉ cần kiên trì luyện tập, những quả bóng nhỏ trong đầu óc sẽ có thể giữ được chất lượng tốt nhất, vừa ổn định, vừa có thể kiểm soát, con người sẽ có thể "khóa" sự chú ý và cảm xúc ở một trạng thái tương đối lý tưởng.

Có thể thấy, thiền định không chỉ là hoạt động tu dưỡng tâm linh như chúng ta tưởng tượng. Khi chúng ta dùng kiến thức để quan sát nó, chúng ta sẽ thấy rằng kỹ năng tưởng chừng như hư vô này chính là con đường chiến thắng của chúng ta.

Mục 3: Đọc sách: Làm sao để bản thân thực sự yêu thích việc đọc

Khi đưa ra quyết định, con người được chia thành hai cấp độ.

Cấp độ thứ nhất là "quyết định cảm tính", chẳng hạn như, khi nhìn thấy người khác tập thể hình, chụp ảnh, vẽ tranh, adrenaline của bản thân bắt đầu tăng vọt, lập tức cho biết bản thân cũng muốn làm;

Cấp độ thứ hai là "quyết định lý trí", quyết định lý trí cũng thể hiện mong muốn có được một thứ gì đó, nhưng nó cho thấy rằng người đó chắc chắn đã suy nghĩ kỹ về những vấn đề như tại sao phải làm, làm như thế nào, cũng như những khó khăn có thể gặp phải.

Những người quen "quyết định cảm tính", thường có xu hướng "bỏ dở giữa chừng" trong mọi việc, còn những người giỏi "quyết định lý trí" lại dễ dàng biến ý tưởng thành hiện thực hơn.

Việc đọc sách cũng vậy. Khi con người bắt đầu chán ghét hiện trạng, mong muốn trở nên tốt đẹp hơn, thì việc đầu tiên họ muốn làm thường là đọc sách. Rất nhiều người thông thái đều "ham đọc sách như nghiện", sách vở đã mang đến cho họ những thứ khác biệt, vì vậy, dù sao thì, đọc nhiều sách chắc chắn là tốt. Quyết định được đưa ra chỉ dựa trên mong muốn mãnh liệt như vậy chính là quyết định cảm tính.

Khi nghĩ đến việc đọc sách có thể khiến con người trở nên tốt đẹp hơn, dường như hy vọng của cuộc sống đã ở ngay trước mắt, vì vậy, chúng ta không thể kiềm chế được mà xin danh sách sách của người khác, sau đó lập tức mua sách một cách điên cuồng trên mạng hoặc hiệu sách. Khoảnh khắc chúng ta lấy sách xuống khỏi giá sách hoặc bấm nút thanh toán trên mạng, cảm giác sảng khoái đó thực sự là vô cùng tuyệt vời - dường như chỉ cần sở hữu những cuốn sách này, thì những kiến thức này đã trở thành của mình, nhưng khi thực sự mở sách ra, chúng ta lại hoàn toàn mất hứng thú. Lý thuyết thâm sâu, logic trừu tượng, trường hợp khô khan, màu sắc đen trắng... Trải nghiệm đọc sách khác xa so với tưởng tượng, còn lâu mới thoải mái, thú vị như xem điện thoại di động. Chẳng bao lâu sau, chúng ta không còn muốn mở sách ra nữa, ban đầu trông hân hoan, bây giờ trông lại "ghét bỏ", tôi đoán rằng trong giá sách của bạn vẫn còn không ít cuốn sách chưa bóc tem hoặc phủ đầy bụi phải không?

Một nhóm người khác tốt hơn một chút, họ có thể kiên trì đọc sách, hơn nữa còn đọc rất nhiều, rất nhanh, đọc hàng trăm cuốn sách một năm, thực sự là "ham đọc sách như nghiện", nhưng điều duy nhất khiến họ không hài lòng là, sau khi đọc nhiều sách như vậy, họ lại không thay đổi gì, thậm chí đầu óc còn rối bời hơn.

Việc đọc sách tuy tốt, nhưng lại có rất nhiều "bẫy", không phải muốn đọc là đọc được. Rất nhiều khi, chúng ta đều đang ở trong trạng thái "đọc giả", và không nhận thức được rằng điều này là do "quyết định cảm tính" ở cấp độ thấp gây ra. Nếu bạn vừa đúng có bản khoán như vậy, hãy cùng tôi "quyết định lý trí", để bản thân thực sự yêu thích việc đọc.

Nhìn nhận việc đọc sách từ một góc độ khác

Nhà tương lai học Kevin Kelly, khi nói về "làm sao để nhanh chóng trở thành bậc thầy trong một ngành nghề", đã kể về một trải nghiệm như vậy. Một người bạn của ông muốn bước vào một lĩnh vực hoàn toàn mới, nhưng lại không có bất kỳ kinh nghiệm nào. Phải làm sao? Người bạn này đã đi tham gia nhiều hội nghị ngành nghề trong lĩnh vực đó, nghe các chuyên gia chia sẻ trên hội nghị, nắm bắt cơ hội để giao lưu, xin ý kiến của các chuyên gia sau hội nghị. Trong 3 năm, anh ấy gần như đã giao lưu với tất cả các chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực này. Thông qua việc không ngừng học hỏi, tích lũy, anh ấy đã bắt đầu dần dần chia sẻ quan điểm, tất nhiên, những quan điểm ban đầu phần lớn là tổng hợp từ quan điểm của người khác, sau đó dần dần hình thành ý kiến riêng. 3 năm sau, người bạn này cũng đã trở thành chuyên gia trong lĩnh vực này, mọi người bắt đầu trả phí mời anh ấy đến các diễn đàn để diễn thuyết.

Tóm lại là một câu: **Muốn nhanh chóng trở thành bậc thầy trong một ngành nghề, phương pháp tốt nhất là giao lưu với các chuyên gia trong ngành, trực tiếp xin ý kiến của họ** - đây có lẽ là chiến lược trưởng thành cao cấp nhất. Nhưng thực tế là người bình thường rất ít khi có cơ hội và nguồn lực như vậy.

Phải làm sao? Đọc sách.

Sách vở là phương tiện tốt nhất để truyền bá tư tưởng, những tư tưởng "đỉnh cao" đều có thể tìm thấy trong sách vở, chỉ cần **chọn sách phù hợp**, là có thể tìm thấy những tư tưởng "đỉnh cao" trong ngành nghề với chi phí cực kỳ thấp. Những tư tưởng này được ghi lại trong sách một cách rõ ràng, súc tích, thậm chí còn được tích lũy và kiểm chứng qua hàng trăm năm, mà bạn chỉ cần bỏ ra vài chục tệ là có thể trực tiếp có được. Nhìn từ góc độ này, đọc sách không còn là động tác lặp đi lặp lại việc "quét" chữ đen trên giấy trắng, đọc mỗi cuốn sách thực ra là tham gia một buổi phỏng vấn người nổi tiếng, là giao lưu, trò chuyện với các chuyên gia hàng đầu.

Cuộc trò chuyện, giao lưu này vừa không cần tốn kém chi phí đi lại khổng lồ, vừa không cần phải xem xét đến giới hạn thời gian, lại càng không cần phải lo lắng đối phương thiếu kiên nhẫn. Bạn có thể tiếp xúc với những tư tưởng "đỉnh cao" bất cứ lúc nào, chỉ cần bạn muốn. Còn có việc gì thoải mái hơn việc này nữa không? Có thể nói, **đọc sách chính là dùng chi phí thấp nhất để có được chiến lược trưởng thành cao cấp nhất**, đây là cách tốt nhất để mọi người nâng cao bản thân.

Ngoài ra, sách vở có thể là một trải nghiệm cuộc sống, một kiến thức kỳ diệu, cũng có thể là một ý tưởng kỳ lạ. Khi chúng ta cầm quyển "[Đi tìm lẽ sống](#)", chúng ta có thể cùng Viktor Frankl đến trại tập trung của Đức Quốc xã để cảm nhận sự tái sinh trong tuyệt vọng; Khi chúng ta cầm quyển "[Tam thế](#)", chúng ta có thể bước vào thế giới nền văn minh vĩ đại và hùng tráng mà Lưu Từ Hân đã vẽ nên...

Nơi mà bước chân không thể đo lường được, thì chữ viết có thể; Nơi mà mắt thường không thể nhìn thấy được, thì chữ viết có thể, chữ viết còn có thể đưa chúng ta xuyên không gian, thời gian, giao lưu với những nhà tư tưởng "đỉnh cao" hàng trăm, hàng nghìn năm trước. Thời gian và không gian không còn là sự ràng buộc, đây là năng lượng không thể dễ dàng có được, nhưng đọc sách có thể giúp chúng ta có được.

Không đọc sách, chúng ta chỉ có thể suy nghĩ về những điều mình nghe thấy, nhìn thấy, còn đọc sách, kiên trì đọc sách, kiên trì đọc sách hay, tương đương với việc ở trong một vòng bạn bè với những nhà tư tưởng "đỉnh cao" từ xưa đến nay, trong và ngoài nước.

Nếu bạn chú ý, bạn còn có thể phát hiện ra rằng, [hầu như tất cả sách vở đều là quá trình nhìn nhận sự vật, đưa ra lựa chọn, quyết định của những người thông thái](#). Xem nhiều, chúng ta sẽ có thể nâng cao khả năng lựa chọn của bản thân bằng cách mượn góc nhìn cao minh của họ, mà vận mệnh của mỗi chúng ta chẳng phải là kết quả của nhiều lựa chọn sao? Vì vậy, đọc sách thay đổi vận mệnh, là bắt đầu từ việc thay đổi nhận thức và lựa chọn của chúng ta.

Bây giờ hãy nhìn những cuốn sách bên cạnh bạn, bạn còn cảm thấy nó chỉ là sách sao?

Đọc sách khiến con người có suy nghĩ "mật độ cao"

Ở thời cổ đại, tổ tiên của chúng ta, vì để sinh tồn tốt hơn, đã học cách ghi nhớ những cảnh tượng nguy hiểm, để có thể phản ứng nhanh chóng khi cần thiết, nếu không, mỗi lần gặp phải thú dữ, họ còn phải suy nghĩ xem nó có nguy hiểm hay không, như vậy, có lẽ họ đã bị ăn thịt từ lâu. Não bộ của chúng ta hoạt động như thế này: Suy nghĩ một lần, ghi nhớ, lần sau, khi gặp phải tình huống tương tự, chỉ cần điều động trí nhớ trước đó là được, không cần phải suy nghĩ lại, bởi vì đối với não bộ, suy nghĩ là một việc rất chậm chạp và tốn năng lượng. Não bộ rất thông minh, có thể "hóa phức tạp thành đơn giản" một cách khéo léo,

nhưng di chứng là, chúng ta ngày càng dựa vào việc điều động trí nhớ hoặc là dựa vào thói quen để đưa ra quyết định.

Con người bẩm sinh theo đuổi sự đơn giản, thoải mái, trong trường hợp thiếu nhận thức, có thể "lười biếng" thì nhất định sẽ không tốn sức, điều này khiến đại đa số mọi người bẩm sinh bài xích việc suy nghĩ. Tuy nhiên, chúng ta đã tiến hóa từ nền văn minh cổ đại sang nền văn minh khoa học kỹ thuật và nền văn minh thông tin, trong xã hội hiện đại, sự khác biệt cơ bản giữa người với người là sự khác biệt về khả năng nhận thức, mà khả năng nhận thức lại cực kỳ phụ thuộc vào khả năng suy nghĩ, có thể nói, khả năng suy nghĩ là năng lực cạnh tranh cơ bản để chúng ta "đứng vững" trong xã hội hiện đại. Vì vậy, những người có tầm nhìn xa đều sẽ chủ động, cố gắng rèn luyện bản thân, cố gắng nâng cao mật độ suy nghĩ mỗi ngày.

Chẳng hạn như, Charlie Munger từng nói: *"Trong đời tôi, những người thông minh mà tôi gặp đều đọc sách mỗi ngày, không có ngoại lệ"*. Nhìn lại bản thân, thực ra mật độ suy nghĩ của chúng ta rất thấp: Giao tiếp, ứng xử, sắp xếp lịch trình, tổ chức hoạt động, lái xe, sử dụng điện thoại di động... Phần lớn thời gian chỉ là điều động mô-đun trí nhớ hiện có, phản ứng theo thói quen, suy nghĩ thực sự không nhiều. Vậy làm sao mới có thể nhanh chóng nâng cao mật độ suy nghĩ mỗi ngày, khiến bản thân có năng lực cạnh tranh hơn trong tương lai?

Đọc sách!

Đọc sách có thể khiến tư duy của chúng ta giao lưu với những tư tưởng "đỉnh cao" bất cứ lúc nào, hiểu một chủ đề một cách sâu sắc, toàn diện, và liên kết đầy đủ với thực tế của bản thân, trạng thái tư duy như vậy rất hiếm gặp trong cuộc sống bình thường, nhưng chỉ cần cầm sách lên là có thể có được ngay lập tức. Mỗi ngày chúng ta dành càng nhiều thời gian để đọc sách, thì sẽ dành càng ít thời gian cho những hoạt động giải trí vô nghĩa, mật độ tư duy sẽ ngày càng lớn. Thông qua việc tích lũy qua năm tháng, những người kiên trì suy nghĩ "mật độ cao" sẽ tạo ra khoảng cách rất lớn với những người quen suy nghĩ "mật độ thấp", đây chính là lý do tại sao bây giờ chúng ta phải "ngược nhìn" những người thông thái.

Đọc sách là một kỹ thuật

Mặc dù ai cũng có thể cầm sách lên đọc, nhưng điều đó không có nghĩa là việc đọc sách có ngưỡng thấp. Thực tế thì ngược lại, đọc sách là một kỹ thuật,

nếu kỹ thuật kém, sẽ rơi vào nỗ lực kém hiệu quả, vì vậy, muốn bản thân thực sự yêu thích việc đọc, tốt nhất nên "mở to mắt", tránh bước vào những "vùng cấm" sau đây.

Thứ nhất, muốn đọc sách, trước tiên phải học cách chọn sách. Người mới bắt đầu đọc sách thường thích xin danh sách sách của những người giỏi khi chọn sách, làm như vậy cũng không có gì sai, nhưng tôi cho rằng, cách tốt hơn là tự hỏi bản thân trước: "Vấn đề cấp bách, cần giải quyết nhất của bản thân hiện nay là gì?" Dù sao thì, nhu cầu của mỗi người là khác nhau, nếu đọc những cuốn sách không phù hợp với nhu cầu của bản thân, thì rất dễ rơi vào cảnh đọc vì đọc, còn nếu có thể ngay lập tức giải quyết vấn đề thực tế cấp bách nhất của bản thân sau khi đọc sách, thì bản thân sẽ có thể cảm nhận được niềm vui thú và lợi ích của việc đọc ngay lập tức, điều này sẽ khích lệ chúng ta tiếp tục đọc. Vì vậy, danh sách sách có thể tham khảo, nhưng đừng coi nó là tiêu chuẩn lựa chọn duy nhất.

Ngoài ra, chúng ta còn phải chọn những cuốn sách có độ khó đọc vừa đúng khiến bản thân ở trong vùng rìa thoải mái, nói cụ thể là những cuốn sách đọc có hơi khó, nhưng lại vừa đúng hiểu được. Cho dù người khác có nói một cuốn sách hay đến đâu, chỉ cần bạn cảm thấy nó quá khó khi đọc, cũng không có hứng thú gì, thì tốt nhất đừng "cố đấm ăn xôi" đọc nó, bởi vì chắc chắn vẫn tồn tại một số "khoảng trống thông tin" giữa nó và chúng ta. Cưỡng ép đọc, bản thân sẽ rất đau khổ, hứng thú đọc sách cũng rất dễ bị "mài mòn", vì vậy, lúc mới bắt đầu đọc, nhất định phải để cho sở thích, độ khó, nhu cầu ba yếu tố này phù hợp với nhau càng nhiều càng tốt.

Nếu chọn được một cuốn sách hay, thì thường bạn sẽ muốn tiếp tục đọc sau khi đọc xong nó. Ngoài ra, hãy nhớ chú ý đến những cuốn sách được tác giả đề cập nhiều lần trong những cuốn sách mà bạn cho là hay, những thông tin này thường là manh mối để bạn tiếp tục khám phá những cuốn sách hay.

Chọn sách quan trọng hơn đọc sách. Sách vỡ là "lương thực tinh thần", những thứ mà chúng ta "ăn vào" sẽ thể hiện ra bên ngoài, nếu không phân biệt tốt xấu, thấy sách là đọc, có thể sẽ "đọc ra một thân bệnh", đọc sách như vậy chỉ bằng không đọc. Vì vậy, nhất định phải cảnh giác khi chọn sách, nội dung hời hợt cộng với hoạt động thương mại, những cuốn sách như vậy ngược lại sẽ gây ảnh hưởng xấu đến bạn. Chú ý nhiều hơn đến những cuốn sách đã được thời gian kiểm chứng, thường sẽ không sai.

Thứ hai, đọc sách là để thay đổi. Rất nhiều người cho rằng, chỉ cần đọc xong một cuốn sách, thì quá trình đọc sách đã kết thúc. Trên thực tế, đọc sách chỉ là bước đầu của toàn bộ quá trình, suy nghĩ sau khi đọc, thực hành sau khi suy nghĩ quan trọng hơn đọc sách (ở đây chủ yếu là nói về sách phi hư cấu). Việc đọc sách của rất nhiều người chỉ dừng lại ở bề mặt, khi đọc, họ cảm thấy chỗ này rất đúng, chỗ kia rất đúng, nhưng sau khi đọc xong, họ lại không quan tâm nữa, sau đó nhanh chóng chuyển sang cuốn sách tiếp theo, hậu quả trực tiếp do kiểu đọc sách thỏa mãn với việc "ghi nhớ" này gây ra là, sau một khoảng thời gian, khi mở lại cuốn sách này, bạn sẽ có cảm giác như mình chưa từng xem trước đó, mọi dấu vết đều tan biến. Để thực sự đọc tốt một cuốn sách, thường cần phải dành thời gian gấp nhiều lần so với việc đọc để suy nghĩ và thực hành, và cho ra sản phẩm của riêng mình - có thể là một bài viết, cũng có thể là hình thành một thói quen - quá trình này vất vả hơn việc đọc rất nhiều.

Xét về trọng số, lượng đọc < lượng suy nghĩ < lượng hành động < lượng thay đổi. Đọc sách chỉ là hành vi ở bề mặt, mục đích cuối cùng là thay đổi bản thân thông qua suy nghĩ và hành động. Giống như bạn đọc một cuốn sách về thiền định, hiểu được 100 lợi ích và 100 phương pháp thiền định, nhưng lại không bao giờ luyện tập, chỉ bằng bạn chỉ hiểu được một lợi ích và một phương pháp, nhưng có thể kiên trì thiền định 10 phút mỗi ngày.

Điều này cũng trả lời cho một câu hỏi khác, chiều sâu của việc đọc sách quan trọng hơn tốc độ, chất lượng của việc đọc sách quan trọng hơn số lượng. Đọc nhiều, đọc nhanh chưa chắc đã là điều tốt, rất có thể đó chỉ là ảo tưởng tự mê hoặc bản thân. Nếu đọc sách chỉ hoàn thành việc "quét chữ", nhưng không thực sự hiểu, thì có hiệu quả gì? Nếu đọc sách chỉ là biết được những đạo lý đó, mà bản thân không hề có bất kỳ sự thay đổi thực chất nào, thì có ý nghĩa gì? Vì vậy, đọc chậm không sao, dù bạn chỉ đọc xong một cuốn sách trong một tháng, nhưng có thể đọc hiểu, đọc kỹ, tạo ra sự thay đổi to lớn, thì cũng tốt hơn gấp nhiều lần so với việc đọc 1 cuốn sách trong 3 ngày mà không biết gì.

Chỉ cần tập trung vào mục tiêu cơ bản là "thay đổi", rất nhiều trở ngại khi đọc sách sẽ biến mất ngay lập tức. Chẳng hạn như, chúng ta hoàn toàn không cần phải bận tâm đến việc bản thân nhớ được bao nhiêu nội dung sau khi đọc, dù không nhớ được cả cuốn sách cũng không sao, chỉ cần có một điểm, một câu nói lay động bản thân, và khiến bản thân thay đổi, thì cuốn sách này không phải là đọc vô ích. Vì vậy, đối mặt với kiến thức "khổng lồ", bạn hoàn toàn không cần phải lo lắng, chẳng bao lâu nữa, bạn sẽ có thể bình thản nhìn mọi thứ xung quanh, nhìn một số người cực kỳ lo lắng theo đuổi việc đọc nhanh, "cày" số

lượng đọc, thu thập một đồng kiến thức không liên quan lắm đến nhu cầu thực tế của bản thân. Nếu bạn đã có cảm giác đó, thì có nghĩa là bạn cơ bản đã thoát khỏi hầu hết "vùng cấm".

Thứ ba, phương pháp đọc sách cao cấp. Đối với việc đọc sách, thoát khỏi "vùng cấm" chỉ là vừa đúng quay trở lại "mặt đất", nếu bạn còn muốn tiếp tục tiến bộ, tôi nghĩ rằng hai lời khuyên sau đây rất đáng để bạn chú ý. **Điều thứ nhất là phải đặc biệt chú ý đến sự liên kết nảy sinh trong quá trình đọc sách.** Nếu một điểm kiến thức nào đó khiến bạn nhớ đến những kiến thức khác, gây ra sự liên kết, nhất định phải chú ý, và ghi lại. Việc kiến thức tạo ra sự liên kết cho thấy mạng lưới kiến thức đang hình thành hoặc được củng cố, làm như vậy còn có thể sáng tạo ra kiến thức mới, đây chính là một trong những phương pháp học tập cốt lõi. **Điều thứ hai là "đọc viết không tách rời".** Nếu bạn còn có thể giải thích lại kiến thức đã học bằng ngôn ngữ của bản thân sau khi đọc sách, thậm chí là truyền dạy cho người khác, thì kiến thức này sẽ trở nên cực kỳ vững chắc trong đầu bạn.

Đọc sách là sự bình đẳng, hy vọng và cơ hội mà mọi người đều có thể có được, nếu bạn muốn bản thân trở nên khác biệt, thì hãy dùng cả đời để khám phá, thực hành.

Mục 4: Viết lách: Cảm ơn ông, Feynman

Khi chưa có Internet, người bình thường muốn nhận được nhiều phản hồi thông qua việc viết bài là một việc rất khó, dù bài viết được đăng báo, đăng tạp chí, họ cũng phải kiên nhẫn chờ thư hoặc điện thoại phản hồi của độc giả. Còn bây giờ, chỉ cần bấm chuột nhẹ nhàng, vài giây sau, bạn có thể sẽ nhận được bình luận hoặc lượt thích của độc giả. Nếu bài viết được viết đủ hay, thì phản hồi sẽ ập đến như "thủy triều" trong thời gian ngắn.

Mỗi lần cảm nhận được điều tuyệt vời này, tôi đều phải thầm cảm ơn thời đại này, phúc lợi này không chỉ mang đến phản hồi kịp thời, mà còn thường mang theo một số bất ngờ, chẳng hạn như, tôi thường xuyên nhận được những bình luận như sau.

- Đây chẳng phải là kỹ thuật Feynman sao?

- Hình như là phương pháp học tập Feynman phải không?
- Giống với phương pháp học tập Feynman.
- Sử dụng kỹ thuật Feynman một cách xuất thần nhập hóa.

Nói ra thì thật ngại, lần đầu tiên nhìn thấy những bình luận này, thực ra tôi "mù tịt", bởi vì lúc đó, tôi "kém hiểu biết", không biết Feynman là ai, kỹ thuật Feynman là gì.

Tôi chỉ đành phải "bù" kiến thức, kết quả là, tôi phát hiện ra rằng, "Feynman tiên sinh" và "kỹ thuật Feynman" rất nổi tiếng trong giới học thuật, mà bài viết của mình lại có thể "dính dáng" đến ông ấy, điều này khiến tôi cảm thấy hơi tự hào. Đồng thời, tôi cũng rất tò mò: Tại sao tôi lại có thể sử dụng kỹ thuật tương tự như Feynman tiên sinh trong trường hợp không biết? Tôi muốn làm rõ nguyên nhân.

Feynman tiên sinh và kỹ thuật Feynman

Trước tiên, hãy nói về Feynman tiên sinh, ông ấy là một nhà vật lý rất giỏi. Giỏi đến mức nào? Ông ấy đã từng đoạt giải Nobel Vật lý! Đây là vinh dự học thuật cao nhất trong giới khoa học hiện nay. Lý do Feynman tiên sinh giỏi giang, ngoài sự tò mò và kiên trì mãnh liệt, có lẽ còn liên quan đến thói quen tư duy độc đáo của ông.

Nói đến đây, chúng ta phải nhắc đến cha của ông, Melville, ông ấy rất "cao tay" trong việc dạy con cái suy nghĩ. Chẳng hạn như, có một lần, ông đọc cho Feynman nhỏ nghe kiến thức về khủng long trong "[Kho tri thức Britannica](#)": "*Khủng long cao 25 feet^[1], đầu rộng 6 feet*". Đọc đến đây, ông không đọc tiếp, mà dừng lại, nói với Feynman: "*Chúng ta hãy xem câu nói này có nghĩa là gì. Tức là, nếu con vật đó đứng ở sân trước nhà chúng ta, nó cao đến mức có thể thò đầu vào cửa sổ tầng hai. Nhưng vì đầu của nó hơi to hơn cửa sổ, nên nếu nó cố nhét đầu vào, nó sẽ làm hỏng cửa sổ*". Giải thích như vậy, khái niệm xa lạ ban đầu đã có sự vật quen thuộc làm vật tham chiếu.

Melville luôn biến kiến thức thành những thứ có ý nghĩa thực tế bằng ngôn ngữ của mình, Feynman đã vô hình trung học được một kỹ năng học tập rất mạnh mẽ từ cha mình: Dịch, tức là, [cho dù học bất cứ thứ gì, cũng phải cố](#)

gắng suy nghĩ xem chúng rốt cuộc đang nói gì, ý nghĩa thực tế của chúng là gì, sau đó dùng ngôn ngữ của bản thân để thuật lại.

Ngoài ra, Melville còn thường xuyên hỏi ông những câu hỏi tương tự như vậy: *"Giả sử người sao Hỏa đến Trái Đất, mà họ không bao giờ ngủ, vì vậy, khi họ hỏi con 'Ngủ là gì', thì con nên trả lời như thế nào?"* Câu hỏi này tuy có vẻ đơn giản, nhưng lại không dễ trả lời. Nếu bạn không tin, hãy thử trả lời xem, bạn sẽ thấy, nói rõ ràng một việc cho một người không có bất kỳ kiến thức nền nào là rất khó.

Chính vì sự rèn luyện cố ý hoặc vô ý này, Feynman đã hình thành một thói quen tư duy độc đáo. Khi tham gia nghiên cứu vật lý, ông cũng sẽ yêu cầu đồng nghiệp phải dùng những lời lẽ đơn giản nhất để nói rõ ràng khi báo cáo hoặc giải thích một điều mới mẻ cho ông. Một khi lời giải thích quá dài dòng hoặc phức tạp, thì có nghĩa là họ hoàn toàn chưa hiểu rõ. Cái gọi là **kỹ thuật Feynman chính là dùng ngôn ngữ của bản thân, dùng những lời lẽ đơn giản để nói rõ ràng một việc, tốt nhất là để người ngoại đạo cũng có thể hiểu được.**

Ngoài ra, không còn gì khác. Kỹ thuật Feynman nổi tiếng chẳng lẽ không phải là kỹ thuật phức tạp, tinh vi sao? Ban đầu, tôi cũng nghĩ như vậy, nhưng sau khi tra cứu rất nhiều tài liệu, tôi đã rút ra kết luận như vậy. Có lẽ đây chính là "Đại đạo chí giản" (Đạo lớn rất giản đơn), chỉ là chúng ta quen với sự rườm rà và phức tạp.

May mắn "tình cờ gặp được"

Tôi không may mắn như Feynman, có một người cha kể những câu chuyện hình tượng cho mình nghe từ nhỏ, nhưng tôi cũng rất may mắn, bởi vì tôi có thể tự đọc sách.

Tháng 11/2016, tôi đọc cuốn "Thời gian ẩn" của Lưu Vị Bằng, một quan điểm trong sách đã khiến tôi ấn tượng sâu sắc cho đến nay.

Bạn không thể tự mình đứng ở tầng 11, sau đó giả sử độc giả của bạn đứng ở tầng 10, hy vọng chỉ cần nói cho họ biết những nội dung ở tầng 11 là có thể khiến họ hiểu. Độc giả của bạn đứng ở tầng 1, bạn phải biết 10 tầng còn lại dưới chân bạn rốt cuộc được cấu tạo như thế nào. Điều này buộc bạn phải tự vấn, một cách triệt để, sâu sắc đối với những thứ mà bạn nắm vững, hoặc là

những thứ mà trước đây bạn cho là đúng đắn, độc giả của bạn càng không hiểu, thì bạn càng cần phải tự vấn sâu sắc hơn.

Có lẽ Lưu Vị Bằng lúc đó cũng không biết kỹ thuật Feynman là gì, nhưng việc học tập, sau khi khám phá đến cuối cùng, chắc chắn sẽ "đường nào cũng về La Mã", vì vậy, tôi đã "tình cờ gặp được" may mắn tư duy này, vô tình bắt đầu vận dụng kỹ thuật đơn giản nhưng lại cao cấp này. Bởi vì kể từ đó, tôi đã mơ hồ nhận thức được: Phải để người ngoại đạo cũng có thể hiểu được những gì mình viết.

Cùng năm đó, phương pháp học tập "khâu cúc áo" của La Chấn Vũ mà tôi đã đề cập ở phần trước cũng đã lay động tôi sâu sắc. Mặc dù anh ấy cũng không đề cập đến kỹ thuật Feynman, nhưng logic cơ bản cũng giống nhau: Dùng ngôn ngữ của bản thân để giải thích khái niệm mới.

Nhìn lại, bản thân cách miêu tả tâm pháp viết lách và đọc sách của Lưu Vị Bằng và La Chấn Vũ đã rất phù hợp với kỹ thuật Feynman, bởi vì họ đều không dùng khái niệm trừu tượng để giải thích, mà lần lượt dùng hình ảnh ví von "tòa nhà 11 tầng" và "khâu cúc áo", để người ta vừa nhìn là hiểu, sau đó ghi nhớ kỹ. Còn phong cách viết lách hiện tại của tôi, cũng chính là được định hình nhờ sự hỗ trợ và dẫn dắt của ý thức này.

Nhưng nói một cách khách quan, hiểu biết và vận dụng của tôi đối với năng lực này vẫn còn rất hạn chế: Hoặc là nói quá nhiều, chưa đủ đơn giản, hoặc là không thể nói rõ ràng hoàn toàn bằng ngôn ngữ của bản thân.

Mặc dù vậy, tôi cũng đã cảm nhận được sức mạnh to lớn của nó. Tin tốt là, bây giờ, tôi đã có thể chủ động vận dụng nó, chứ không còn mơ hồ "tình cờ gặp được" nữa.

Dùng ngôn ngữ đơn giản

Viết lách chỉ là sự thể hiện của kỹ thuật Feynman trong một khía cạnh nhỏ, trên thực tế, kỹ thuật Feynman là một phương pháp học tập có thể được vận dụng rộng rãi, bởi vì nó chạm đến cách thức tiếp nhận thông tin cơ bản của con người.

Nếu bạn hiểu được cấu tạo cơ bản của não bộ con người, bạn sẽ biết rằng, trong não bộ của chúng ta, đồng thời có hai "người tí hon" là "lý trí" và "cảm

tính". "Người tí hon" lý trí rất cao cấp, nhưng "người tí hon" cảm tính lại mạnh mẽ hơn, vì vậy, hầu hết thời gian, hành vi của chúng ta đều do cảm tính chi phối, bao gồm cả việc tiếp nhận thông tin.

Điều này không khó hiểu, tại sao mỗi chúng ta đều bẩm sinh thích những việc nhẹ nhàng, vui vẻ và đơn giản, chẳng hạn như khi đọc sách hoặc đọc bài viết, chúng ta thường thích nghe kể chuyện hơn là nghe giảng đạo lý. Chỉ cần suy nghĩ kỹ điều này, tôi nghĩ rằng bất kỳ ai viết lách cũng đều sẽ điều chỉnh cách sáng tác của mình.

Chẳng hạn như, trước tiên, dùng câu chuyện phù hợp để khơi dậy sự hứng thú và chú ý của "người tí hon" cảm tính, sau đó, chuyển đạo lý muốn bày tỏ đến "người tí hon" lý trí thông qua "người tí hon" cảm tính, đây là một chiến lược rất hay, cả hai "người tí hon" đều sẽ rất hài lòng.

Đặc biệt là những cuốn sách giảng kiến thức, giảng đạo lý, tốt nhất là đừng "đổ" khái niệm trừu tượng một cách tùy tiện, khiến người ta cảm thấy rất thâm sâu, đọc mà "mờ mịt". Nếu vừa bắt đầu là vẽ biểu đồ, giảng mô hình, nói khái niệm, có lẽ "người tí hon" lý trí sẽ không có ý kiến gì, nhưng "người tí hon" cảm tính đã không còn kiên nhẫn, vì vậy, anh ta kéo tay "người tí hon" lý trí, nói: "Chẳng có gì hay, chúng ta đi thôi". "Người tí hon" cảm tính rất khỏe, vì vậy, cách viết lách kiểu thuyết giáo rất khó thu hút độc giả. Tất nhiên, chúng ta cũng không thể trở thành "người giật tit", thu hút người ta đến, nhưng lại không có nội dung thực chất, như vậy, "người tí hon" lý trí cũng sẽ không hài lòng.

Chẳng hạn như, dùng cách viết lách giống như trò chuyện sẽ khiến bài viết trở nên rất tự nhiên. Rất nhiều người mới bắt đầu viết lách đều quá coi trọng việc viết lách, viết mãi, họ bắt đầu "thuyết giáo", trên thực tế, nếu bạn coi viết lách là trò chuyện với một người bạn cũ, thì quá trình sẽ trở nên khác biệt. Bạn nghĩ xem, trò chuyện là một việc thoải mái đến mức nào, cũng là việc mà ai cũng muốn làm. Trong quá trình trò chuyện, bạn chắc chắn không thể quá nghiêm túc, không thể quá "cao siêu", cũng không thể chỉ nói về bản thân, bạn chắc chắn phải quan sát cảm nhận của đối phương, vì vậy, viết lách hay chính là trò chuyện, trò chuyện hay cũng là viết lách.

Nói đi nói lại, có thể dùng ngôn ngữ đơn giản thì đừng dùng ngôn ngữ phức tạp, đây là một trong những cốt lõi của kỹ thuật Feynman. Tuy nhiên, đơn giản không chỉ có nghĩa là nhẹ nhàng, mà còn có nghĩa là súc tích và hình tượng.

Chẳng hạn như, tôi tự cho rằng mình khá am hiểu về khái niệm "luyện tập có chủ đích", thường dùng những khái niệm như "khoảng trống thông tin", "vùng rìa thoải mái" để hướng dẫn người khác đọc sách, đôi khi còn dùng hình ảnh ví von "nhảy một cái là có thể với tới" để minh họa, còn cảm thấy điều này đã rất tuyệt vời. Còn Mộc Tâm tiên sinh, bậc thầy văn học, khi nói về việc đọc sách, lại nói như thế này: *"Bắt đầu đọc sách, phải nông cạn. Nông cạn đến mức có thể "nhìn từ trên cao xuống" ngay từ đầu"*. Câu nói này khiến tôi như được "khai sáng". Không có khái niệm và thuật ngữ trừu tượng, chỉ vài câu ngắn gọn, dễ hiểu, nhưng lại nói hết tinh túy của "luyện tập có chủ đích".

Lại một lần nữa, độc giả "Thanh Thiên" hỏi tôi: Mối quan hệ giữa ba khái niệm vỏ não trước trán, siêu nhận thức, não lý trí là gì? Tôi bỗng nhiên lóe sáng, nghĩ ra một phép so sánh: Vỏ não trước trán chính là "thể xác" của não lý trí và siêu nhận thức. Lần này coi như tôi "gỡ" lại một ván, bởi vì nghĩ ra một phép so sánh phù hợp là một việc rất hiếm gặp và quý giá.

Hầu hết chúng ta đều đánh giá thấp tác dụng của phép so sánh (ví von), cho rằng nó chỉ là một biện pháp tu từ trong văn học, trên thực tế, nó là cách suy nghĩ của chúng ta, lại càng là công cụ nhận thức của chúng ta. [George Lakoff](#), người sáng lập ra ngành ngôn ngữ học nhận thức, từng định nghĩa và đánh giá "phép so sánh" như vậy: Nhận thức một sự vật bằng một sự vật khác, chính là bản chất của việc học tập! Bởi vì con người chỉ có thể giải thích những sự vật chưa biết thông qua những sự vật đã biết, chúng ta rất khó có thể hiểu một cách trực tiếp những thứ mình chưa từng thấy. Còn phép so sánh, chính là "cây cầu" kết nối sự vật chưa biết với sự vật đã biết.

Nếu bạn có thể sử dụng phép so sánh phù hợp trong viết lách, bạn sẽ có thể đơn giản hóa rất nhiều khái niệm, khiến người ta tiếp nhận và hiểu theo một cách rất kỳ diệu. Giống như "tòa nhà 11 tầng", "khâu cúc áo", "hai người tí hon trong đầu óc"... đã đề cập ở phần trước... Những phép so sánh này có thể khiến bạn dễ dàng hiểu được một số nguyên lý phức tạp mà không cần tốn nhiều trí óc. Chẳng trách Lý Tiểu Lai luôn kiên trì một điều như vậy khi viết lách: Sử dụng phép so sánh rất nhiều, ngoài phép so sánh và liệt kê, cố gắng không sử dụng bất kỳ biện pháp tu từ nào khác... Nếu bạn thường xuyên thực hành nguyên tắc này, bạn sẽ dần dần phát hiện ra rằng, bản thân không chỉ viết hay hơn, mà còn học tốt hơn.

Dùng ngôn ngữ của bản thân

Một cốt lõi khác của kỹ thuật Feynman là "bày tỏ bằng ngôn ngữ của bản thân", điều này còn quan trọng và kỳ diệu hơn "bày tỏ bằng ngôn ngữ đơn giản". Bởi vì, chỉ khi chúng ta dùng ngôn ngữ của bản thân để giải thích những gì đã học, chúng ta mới thực sự huy động kiến thức hiện có của mình, mới có thể dệt những thông tin rời rạc thành hệ thống và mạng lưới chặt chẽ, thậm chí là sáng tạo ra nhận thức mới. Nói cách khác, [bày tỏ lại bằng ngôn ngữ của bản thân chính là điều động "binh mã" của bản thân](#).

Đáng tiếc là, rất nhiều người viết lách không coi trọng điều này, đến nỗi họ luôn "dậm chân tại chỗ" ở cấp độ "trình bày kiến thức", không thể đạt đến cấp độ "chuyển đổi kiến thức". Chẳng hạn như, một số người, sau khi đọc xong một cuốn sách, liệt kê khuôn khổ và quan điểm của cả cuốn sách là cho rằng mình đã hoàn thành việc chia sẻ viết lách, thực ra, như vậy là chưa đủ, nhiều nhất là "chuyển" kiến thức của người khác sang một nơi khác - bạn chỉ có thêm "binh mã", nhưng không thể điều động chúng, điều này là vô dụng.

Viết lách hay chắc chắn phải dùng ngôn ngữ của bản thân để giải thích lại những gì đã học. Mặc dù làm như vậy khá khó, mặc dù lúc đầu chắc chắn sẽ làm không tốt, nhưng nó chắc chắn có thể khiến bạn bước vào "cung điện" của việc học tập chuyên sâu, tiến bộ với tốc độ chóng mặt.

Chúng ta hãy xem lại phương pháp tự học tiếng Anh của ông Vương Vân Ngũ đã đề cập ở phần trước. Có thể thấy, phương pháp bày tỏ hoặc giải thích lại bằng ngôn ngữ của bản thân chính là học tập chuyên sâu, đối với viết lách sâu sắc, đây cũng là một "vũ khí lợi hại".

Chắc chắn sẽ có người đặt ra thắc mắc như vậy: Rất nhiều quan điểm đã được người đi trước viết rồi, bản thân viết lại cũng không thể vượt qua họ, làm như vậy còn có ý nghĩa gì? Về vấn đề này, Scalpers, tác giả của cuốn sách "[Học tập có chủ đích](#)", đã trả lời như vậy.

Những gì bạn tự mình nghĩ thông suốt, là "nảy mầm" và "lớn lên" từ hệ thống của bạn; Còn những gì bạn nhìn thấy từ sách vở, rất dễ dừng lại ở mức độ ghi chép, gạch chân, tô màu, vẽ vòng tròn, tự cho là mình đã hiểu. Đừng sợ những gì đã được viết trong sách, mỗi chúng ta đều có thể "khắc họa" một quỹ đạo khác biệt trên thế giới này.

Vì vậy, một người muốn thực sự trưởng thành, nhất định phải học cách viết lách, bởi vì học tập "chỉ đọc mà không viết" là không hoàn chỉnh, là kém hiệu

quả. Còn nếu không học cách thuật lại bằng ngôn ngữ của bản thân khi viết lách, thì là vô dụng.

Chính vì vậy, cuối cùng chúng ta đều nên trở thành người truyền dạy. Đây không phải là vì muốn có được danh phận giảng viên, mà là vì muốn bản thân có thể học tốt hơn, bởi vì "dạy" mới là cách "học" tốt nhất. Việc truyền dạy cho người khác sẽ ép buộc chúng ta dùng ngôn ngữ của bản thân, dùng những lời lẽ đơn giản nhất để nói rõ ràng một việc, thậm chí là để người ngoại đạo cũng có thể hiểu được, mà ưu điểm của viết lách là nó có thể khiến chúng ta liên tục điều chỉnh, sửa đổi nhiều lần trên con đường rèn luyện kỹ năng này, cho đến khi bản thân hài lòng.

Cảm ơn ông, Feynman

Một ngày nọ, Trần Bình tiên sinh, em rể của tôi, mời tôi đến xem căn biệt thự mới được ông ấy tân trang. Khoảnh khắc bước vào biệt thự, tôi đột nhiên nhận ra rằng viết lách và trang trí nhà cửa thực ra là một việc: Cấu trúc của ngôi nhà giống như suy nghĩ của chúng ta, còn việc trang trí ngôi nhà giống như cách bày tỏ của chúng ta. Bày tỏ bằng ngôn ngữ đơn giản có thể khiến người ta cảm thấy thoải mái; Bày tỏ bằng ngôn ngữ của bản thân có thể thể hiện cá tính. Khi con người bước vào một ngôi nhà thoải mái và có cá tính, họ sẽ muốn ở lại trong đó, từ đó chú ý đến cách bố trí cấu trúc hợp lý, khéo léo của nó, nếu không, dù cấu trúc của một căn phòng có hợp lý đến đâu, nhưng bước vào lại là "nhà thô", e rằng không mấy ai muốn ở lại trong đó.

Dường như tôi lại tìm được một phép so sánh hay, nhưng chắc chắn vẫn còn khoảng cách rất lớn so với Feynman tiên sinh. Nếu bạn có hứng thú, hãy đọc cuốn sách "Đừng đùa nữa, Feynman tiên sinh", bạn sẽ hiểu được một Feynman khác: Thông minh, thẳng thắn, nhiệt tình, phóng khoáng, một nửa là học giả thiên tài, một nửa là diễn viên hài. Ông ấy luôn có thể phá vỡ sự mong đợi của mọi người ở những nơi mà người khác không ngờ đến, khiến người ta "cười nghiêng ngả", khiến người ta xúc động, tôi tin chắc rằng, một cuộc sống như vậy rất đáng để tìm hiểu.

Tôi rất vui vì bản thân đã "giao thoa" với ông ấy, cũng rất vui vì ông ấy đã để lại khái niệm đầy trí tuệ này - kỹ thuật Feynman.

Vì vậy, nhân cơ hội này, tôi muốn nói một tiếng: Cảm ơn ông, Feynman!

Mục 5: Vận động: Linh hồn muốn đi xa, cơ thể phải trên đường

"Đầu óc ngu si, tứ chi phát triển". Câu nói này không biết đã "hại" bao nhiêu người.

Lúc đầu, câu nói này vẫn có lý. Thời xưa, điều kiện sống và học tập của con người còn hạn chế, những người lao động chân tay, vì để kiếm sống, phải tham gia lao động sản xuất trong thời gian dài, khó có nhiều thời gian và tiền bạc để học tập kiến thức, vì vậy, trình độ văn hóa nhìn chung khá thấp. Còn những người đọc sách, vì để thi đỗ, cũng chỉ có thể "cắm đầu cắm cổ" đọc sách trong nhà, tương đối ít khi rèn luyện thể lực, do đó có vẻ "yếu đuối".

Có lẽ là do mọi người quan sát được hiện tượng khách quan này, nên tự nhiên đã có cách miêu tả "đầu óc ngu si, tứ chi phát triển", hoặc là, những người đọc sách, vì để bảo vệ "vinh dự" của nhóm, cũng có xu hướng tuyên truyền quan điểm này. Một là ám chỉ những người lao động chân tay tuy khỏe mạnh, nhưng chẳng có gì to tát, hai là ám chỉ việc những người đọc sách "yếu đuối" không phải là điều đáng xấu hổ, có đầu óc là tốt hơn hết.

Tuy nhiên, ngôn ngữ sẽ ngược lại ảnh hưởng đến tư duy, câu nói miêu tả hiện tượng (What) này có thể bị những người không hiểu rõ hiểu thành nguyên nhân (Why), chẳng hạn như những người khỏe mạnh sẽ nghĩ: Có lẽ mình bẩm sinh không phải là người giỏi học; Còn những người học giỏi sẽ nghĩ: Không tập thể dục cũng không sao, "tứ chi phát triển, đầu óc có thể sẽ trở nên ngu ngốc". Dường như tổng của thể lực và trí lực là một giá trị cố định, một bên chiếm tỷ lệ nhiều hơn, thì bên kia tự nhiên sẽ ít hơn. Tuy nhiên, thực tế có đúng như vậy không? Sau khi "gạt bỏ màn sương", sự thật có thể sẽ khiến bạn kinh ngạc.

Những điều tốt đẹp thường "tương quan thuận"

Nhà khoa học người Anh [Francis Galton](#) đã phát minh ra một khái niệm quan trọng trong thống kê: Tương quan. Ông phát hiện ra rằng, nếu trí tuệ của một người cao, thì những khía cạnh khác của người đó thường cũng tốt, chẳng hạn như khả năng tự giác, mức độ kinh tế, bao gồm cả điều kiện thể chất, đều tốt hơn, nói cách khác, những điều tốt đẹp thường tương quan thuận. Vậy có thể suy luận ra: Khỏe mạnh và thông minh cũng tương quan thuận không? Tôi cho rằng câu trả lời là khẳng định.

Bởi vì vận động có thể điều chỉnh nhiều loại hormone của cơ thể con người, khiến con người đạt được trạng thái tốt nhất, khiến hệ sinh thái bên trong là cơ thể tràn đầy năng lượng và sức sống. Đối với những người thường xuyên vận động, hệ sinh thái bên trong giống như một dòng suối trong vắt, còn đối với những người ít vận động, hệ sinh thái bên trong giống như một vũng nước tù đọng. Lâu dần, một số người không muốn vận động sẽ dễ nảy sinh nhiều cảm xúc tiêu cực như lo lắng, trầm cảm, chán nản, buồn bã, v.v., hơn nữa, độc tố do áp lực tạo ra sẽ phá hủy kết nối giữa hàng tỷ tế bào thần kinh trong não bộ, dần dần khiến một số vùng não bị teo, điều này cho thấy, một người thiếu vận động trong thời gian dài có thể sẽ trở nên "ngu ngốc".

Còn một tin tốt khác khiến người ta cảm thấy không thể tin được là: Vận động có thể khiến não bộ mọc thêm nhiều tế bào thần kinh mới, điều này có nghĩa là, vận động có thể khiến con người trở nên "thông minh" hơn từ góc độ vật lý.

Phải biết rằng, mỗi chúng ta khi di truyền gen của cha mẹ, trình độ ban đầu của não bộ chắc chắn sẽ có sự khác biệt, chẳng hạn như ở cùng một vùng não, có người có nhiều tế bào thần kinh, có người có ít tế bào thần kinh, do đó, những đứa trẻ khác nhau thể hiện sự khác biệt rõ ràng về thiên phú ở các khía cạnh như ngôn ngữ, hình ảnh, âm luật... Nhưng nhờ vào sự học tập và phát triển sau này, những khác biệt về sinh lý này dần dần thu hẹp, "cuộc đấu" giữa người với người đều tập trung vào mức độ nỗ lực. Tuy nhiên, phát hiện của khoa học não bộ lại nhắc nhở chúng ta rằng, vận động có thể khởi động "sự hình thành tế bào thần kinh mới", đồng thời, do có sự trùng lặp lớn giữa vùng não chú ý, ý thức và vận động, nên vận động cũng có thể trực tiếp nâng cao khả năng tập trung, khả năng tự chủ và khả năng tư duy của chúng ta, v.v., từ góc độ vật lý.

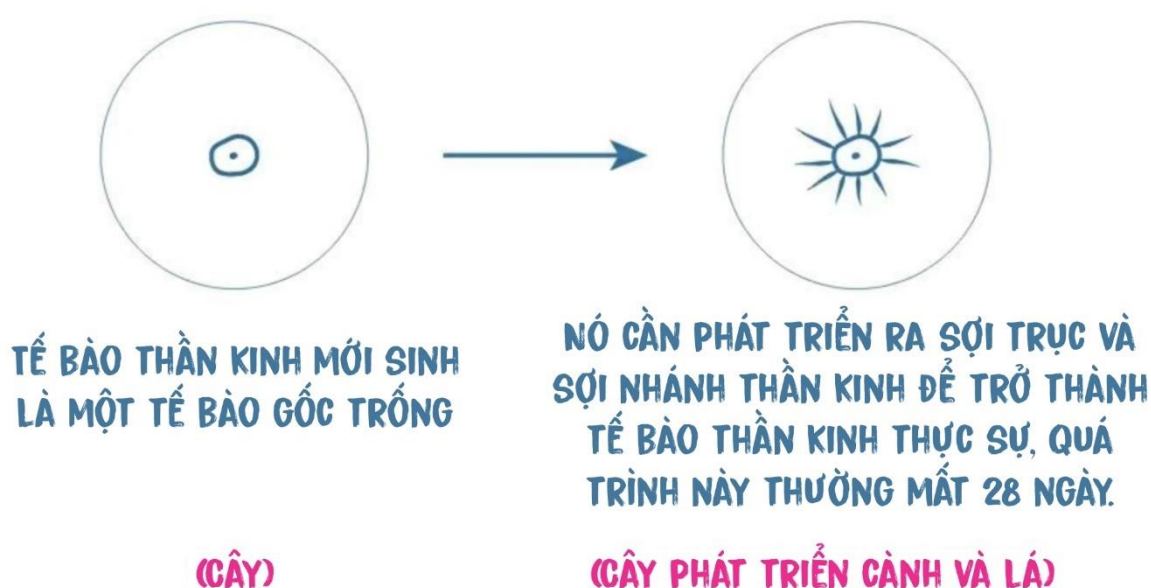
Từ đó có thể suy luận như sau: Vận động không chỉ có thể khiến con người có vóc dáng đẹp hơn, tinh thần tốt hơn, mà còn có thể tăng cường chức năng của não bộ, nâng cao khả năng tập trung, khả năng ghi nhớ, khả năng hiểu, khả năng tự chủ, từ đó tăng cường hiệu quả học tập, khiến con người tạo ra những thành tựu to lớn hơn, có được nhiều nguồn lực hơn.

Vận động, chính là điểm xuất phát của những yếu tố tương quan thuận với hạnh phúc trong cuộc sống.

Mô hình tốt là "vận động + học tập"

Dù có rút ra kết luận trên, chúng ta vẫn không thể xóa tan nghi ngờ như vậy: Tại sao rất nhiều người tích cực tham gia vận động, nhưng lại không thể hiện xu hướng tương quan thuận? Vấn đề này rất đáng để tìm hiểu, may mắn thay, nguyên nhân đằng sau thực sự có căn cứ.

Một thông tin không thể bỏ qua là: Mặc dù nghiên cứu khoa học đã chứng minh rằng vận động có thể khiến não bộ mọc ra những tế bào thần kinh mới, nhưng những tế bào thần kinh này cần phải phát triển, mọc ra sợi trục và nhánh gai, mới có thể hình thành tế bào thần kinh thực sự. Nói một cách đơn giản, tế bào thần kinh mới sinh giống như một cái cây, nó cần phải mọc ra cành và lá mới có thể sống sót (xem Hình 8-1).



Hình 8-1: Tế bào thần kinh mới sinh là tế bào gốc trống rỗng

Vì vậy, vận động không phải là mấu chốt, mà việc sắp xếp hoạt động và kích thích môi trường sau khi vận động mới là mấu chốt. Mô hình hiệu quả như sau: Tham gia hoạt động trí óc cường độ cao, độ khó cao trong vòng 1~2 tiếng sau khi vận động, chẳng hạn như đọc sách, giải toán, học thuộc lòng, viết lách, lập trình, v.v., hoặc là một số hoạt động thể chất cần kỹ thuật phức tạp, chẳng hạn như múa, piano, cũng như tham gia các hoạt động xã giao khác với trước đây, chẳng hạn như tiếp xúc với môi trường, nhân vật hoặc sự vật mới, làm như vậy có thể khiến các tế bào thần kinh mới sinh bị kích thích, không ngừng phát triển. Nói cách khác, sau khi vận động, não bộ cần được thử thách hoặc kiểm tra đầy đủ, mới có thể khiến bản thân không ngừng trở nên "thông minh" hơn.

Hơn nữa, mô hình "vận động + học tập" cần phải kiên trì, bởi vì tế bào thần kinh mới thường mất 28 ngày để phát triển đến độ trưởng thành. Đây chắc chắn là một tin tốt đối với những người lao động trí óc, nếu kiên trì mô hình "vận động + học tập" trong thời gian dài, đầu óc sẽ vô thức trở nên linh hoạt hơn. Kết nối thần kinh của não bộ ngày càng nhiều, đường dẫn tín hiệu ngày càng rộng, tốc độ phản ứng ngày càng nhanh, con người sẽ dễ dàng hơn khi học tập, giống như bộ nhớ trong của một chiếc máy tính liên tục được "nâng cấp", phần cứng ngày càng mạnh.

Đối với học sinh lại càng như vậy. Bởi vì hoạt động trí óc vốn dĩ là "nghề chính" của họ, nếu kết hợp với mô hình "vận động + học tập", đặt nội dung học tập phức tạp vào sau khi vận động, có thể nâng cao hiệu quả học tập một cách hiệu quả, những trường học chú trọng hoạt động thể dục, thể thao, chất lượng tổng hợp của học sinh thường không kém. Nếu trong nhà bạn có con nhỏ, hãy nhớ đừng để con "ru rú" trong phòng để đọc sách, thường xuyên "đuổi" con ra ngoài chạy nhảy rồi hăng học bài, điều này rất có lợi.

Vì vậy, điểm yếu của đại đa số người tập thể dục là ở đây: Thiếu ý thức và thói quen chủ động học tập sau khi vận động. Họ quen xem TV, xem điện thoại di động, chơi game, đi mua sắm, tụ tập bạn bè, tán gẫu với bạn bè, thậm chí là đi ngủ trực tiếp, làm những việc không cần động não hoặc là khiến bản thân cảm thấy rất thoải mái sau khi vận động. Thật đáng tiếc, những tế bào thần kinh khó khăn lắm mới mọc ra đã tan biến, do đó, họ đã bỏ lỡ cơ hội để trở nên "thông minh" hơn.

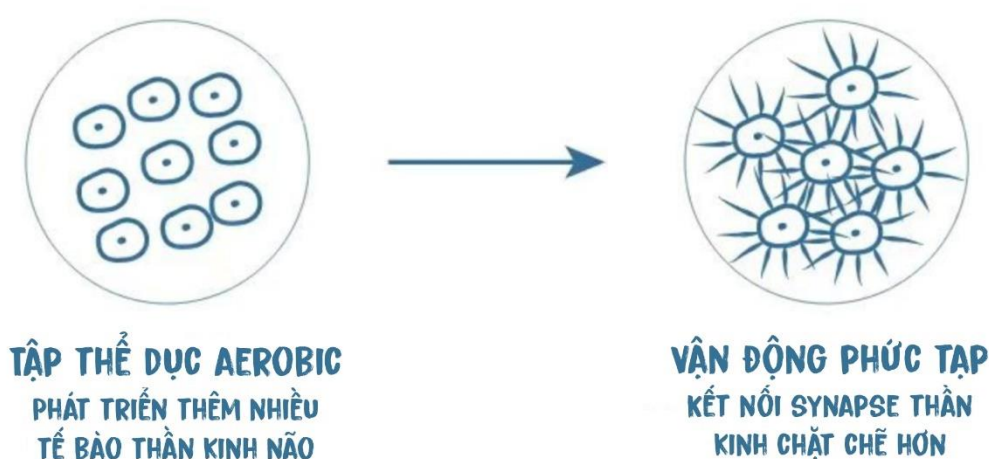
Làm thế nào để vận động đúng cách

Nghe thấy tin tốt này, biết đâu bạn đã "háo hức" muốn đi chuẩn bị giày chạy bộ, nhưng đừng vội, trước tiên hãy tìm hiểu cách vận động khoa học, có lẽ sẽ có ích hơn đối với bạn. Vận động hiệu quả không phải là "hành hạ" bản thân với cường độ cao, cũng không phải là đi dạo thong dong ngoài trời, mà là giữ nhịp tim phù hợp. Xét về bài tập aerobic để giảm cân, lời khuyên của chuyên gia là giữ nhịp tim trong khoảng 60%~80%, vừa đúng ở vùng rìa thoải mái của cơ thể, vận động nửa tiếng mỗi ngày là có thể tạo ra hiệu quả cực kỳ tốt.

Nếu cảm thấy phiền phức, bạn có thể áp dụng một phương pháp đơn giản: [Giữ cho bản thân hơi thở gấp gáp khi làm bài tập aerobic](#). Chẳng hạn như, khi chạy bộ, hãy giữ tốc độ đủ nhanh cho đến khi hơi thở gấp gáp, kiên trì 1~2

phút, sau đó đổi sang đi bộ nhanh, điều chỉnh hơi thở, lặp lại là được, lượng vận động này gần như ai cũng có thể đạt được.

Nói đến vận động, tôi đoán đại đa số mọi người đều sẽ lựa chọn chạy bộ, nhưng muốn có được hiệu quả tốt hơn, tốt nhất nên kết hợp với những môn thể thao phức tạp. Chẳng hạn như, luyện tập yoga, múa, thể dục dụng cụ, thái cực quyền, v.v., sau khi khởi động bằng bài tập aerobic trong 10 phút, những hoạt động phức tạp này có thể khiến tất cả các tế bào thần kinh của não bộ tham gia. Hoạt động càng phức tạp, thì sự liên kết giữa các khớp thần kinh càng phức tạp, sự phát triển của khớp thần kinh cũng dày đặc hơn, vì vậy, **cách vận động tốt nhất định phải bao gồm cả bài tập aerobic và vận động phức tạp** (xem Hình 8-2).



Hình 8-2: Vận động phức tạp thúc đẩy sự liên kết giữa các tế bào thần kinh chặt chẽ hơn

Tứ chi phát triển, đầu óc càng phát triển

2 triệu năm trước, con người luôn sống cuộc sống "săn bắn hái lượm", tổ tiên của chúng ta, vì để kiếm ăn, phải đi bộ trung bình 8~16 km mỗi ngày. Đến khoảng 10.000 năm gần đây, con người bước vào nền văn minh nông nghiệp, cho đến 100 năm gần đây, con người mới bước vào thời đại vật chất dồi dào, không còn phải tiêu tốn nhiều năng lượng để tìm kiếm thức ăn nữa.

Trong quan niệm của mọi người, vận động chỉ là để bản thân có cơ thể khỏe mạnh và vóc dáng cân đối hơn, những tấm poster quảng cáo trong phòng tập thể hình, những bức ảnh vận động trên vòng bạn bè, đều đang tuyên truyền quan điểm này. Nhưng trên thực tế, **ý nghĩa lớn hơn của vận động không nằm ở việc rèn luyện cơ thể, mà nằm ở việc rèn luyện trí óc**, nó không chỉ có thể khiến

con người lạc quan hơn, mà còn có thể khiến đầu óc linh hoạt hơn, cuối cùng khiến mức độ khỏe mạnh và mức độ nhận thức được nâng cao kép.

Nhưng con người, một khi đã quen ít vận động, thì sẽ không muốn vận động nữa, vô thức bước vào "con đường" giảm sút chất lượng cuộc sống - càng buồn bã, chán nản, thì càng không muốn vận động, càng không vận động thì càng buồn bã, chán nản, mà cách tốt nhất để phá vỡ vòng luẩn quẩn chính là "vận động" - xỏ giày chạy bộ, cầm vợt "vung"

May mắn thay, ngày càng có nhiều người thức tỉnh, mọi người đều bắt đầu khuyến khích nhau học tập và vận động, thậm chí còn có câu châm ngôn "văn nghệ" thịnh hành như vậy: Cơ thể và linh hồn, luôn phải có một thứ trên đường.

Ngôn ngữ sẽ ảnh hưởng đến tư duy, câu nói "Tứ chi phát triển, đầu óc đơn giản" nên được sửa thành "Tứ chi phát triển, đầu óc càng phát triển" mới hợp lý, còn cơ thể và linh hồn cũng không phải chỉ có thể lựa chọn một trong hai, bạn không thể chỉ học tập mà không vận động, hoặc là chỉ vận động mà không học tập, cũng không thể luân phiên thực hiện hai hoạt động này theo tâm trạng. Tôi tin rằng bây giờ, bạn chắc chắn thiên về cách diễn đạt như vậy hơn: Linh hồn muốn đi xa, cơ thể phải trên đường.

Nhận thức càng rõ ràng, hành động càng kiên định.

Từ bây giờ, hãy giao phó ý nghĩa mới cho kế hoạch vận động của bản thân!

Lời kết: Cuộc sống hạnh phúc nhất không phải là giàu có, mà là sự giác ngộ

Cách đây khoảng 10 năm, tôi và một vài người bạn đã trò chuyện về một số chuyện cũ. Trong lúc trò chuyện, tôi kinh ngạc phát hiện ra rằng, mình không còn ấn tượng gì với rất nhiều chi tiết mà họ đề cập, chẳng hạn như chuyện xảy ra vào tháng mấy, có những ai tham gia, mối quan hệ giữa họ là gì, đã làm những việc gì... Tôi chỉ mơ hồ nhớ rằng việc này đã xảy ra, nhưng rất nhiều chi tiết lại giống như là lần đầu tiên nghe thấy, giống như lúc đó tôi không có mặt vậy. Trí nhớ của tôi luôn không tốt, đặc biệt là đối với một số trải nghiệm không vui, tôi thậm chí còn chủ động lãng quên, nhưng trải nghiệm ngày hôm đó đã khiến tôi không khỏi tự hỏi bản thân một câu: Mấy năm nay mình đã làm gì?

Không hỏi thì không sao, hỏi xong là tôi "toát mồ hôi hột", bởi vì trước mắt như xuất hiện một "khoảng trống", tôi lại không nhớ ra mấy năm nay mình rốt cuộc đã làm gì, thậm chí không thể nói ra được một, hai việc ấn tượng sâu sắc. Mặc dù mỗi ngày tôi đều sống theo lịch trình, nhưng dường như tôi chẳng làm gì cả, cuộc sống giống như dòng suối "im lặng", mỗi ngày đều trôi qua bên cạnh, nhưng nhìn kỹ lại, chẳng còn lại gì. Khoảnh khắc đó, tôi đã nảy sinh cảm giác mất phương hướng sâu sắc, lần đầu tiên cảm nhận được sự lo lắng.

Vì để giảm bớt sự lo lắng này, để bản thân không sống "ngu ngốc" như vậy, tôi quyết định làm gì đó.

Ngày 1/1/2010, tôi đã chuẩn bị một quyển sổ ghi chép lịch trình, ghi lại " nét bút" đầu tiên. Kể từ ngày hôm đó, cuộc sống của tôi mới bắt đầu có dấu ấn rõ ràng, sau đó, tôi chưa bao giờ gián đoạn. Ngày 1/1/2014, tôi bắt đầu dùng nhật ký điện thoại di động (phần mềm lịch có sẵn trong hệ thống) để ghi chép, bởi vì nhật ký điện thoại di động tiện mang theo và ghi chép hơn, hơn nữa, việc tìm kiếm cũng rất thuận tiện.

Vô thức, việc này đã được tôi kiên trì trong 10 năm, coi như là việc mà tôi chủ động kiên trì lâu nhất. Sau đó, tôi biết được từ cuốn sách "Một cuộc đời kỳ lạ" rằng, có một người tên là Alexander Alexandrovich Lyubishchev đã kiên trì thống kê thời gian trong 56 năm, ông ấy đã có một cuộc sống rất tốt đẹp. Còn tôi, ở một mức độ nào đó, lại đang làm việc giống như ông ấy - ghi chép lịch trình của bản thân một cách chi tiết.

Tuy nhiên, xét về việc nắm bắt thời gian, tôi kém xa so với Lyubishchev. Ý nghĩa lớn nhất của việc ghi chép thời gian đối với tôi, chính là để bản thân có thể nhận thức được sự tồn tại của thời gian, để bản thân sống thực tế hơn. Mặc dù trí nhớ của tôi hiện nay vẫn không tốt, khi bạn bè nói về những chuyện cũ, có thể lúc đó tôi vẫn không thể tiếp lời, nhưng tôi không lo lắng, bởi vì vài giây sau, tôi sẽ có thể nói ra chi tiết một cách rất chính xác: Ngày tháng năm giờ nào đó, có những ai, đã đi đâu, đã làm gì, chính xác đến mức khiến họ không dám tin. Tuy nhiên, tác dụng của việc này có lẽ cũng chỉ dừng lại ở đó, nó chỉ là một thói quen, khiến tôi có thêm một "phần mềm bổ trợ" trí nhớ, sự nhận thức của tôi đối với cuộc sống không có gì đặc biệt khác biệt.

Cho đến tháng 2/2017, sau khi đọc cuốn sách "Học tập cho tốt" của Thành Giáp, tôi quyết định bắt đầu "tự vấn mỗi ngày". Ai có thể ngờ rằng, "tự vấn mỗi

ngày" tưởng chừng như "nhỏ bé" này lại giúp tôi mở ra một thế giới hoàn toàn mới.

Từ nhật ký đến tự vấn

Mặc dù ghi chép lịch trình không khiến tôi trở thành người lợi hại như Lyubishchev, nhưng **nó đã nâng cao độ nhạy cảm của tôi đối với thời gian**. Bởi vì mỗi lần tôi ghi lại thời gian lãng phí, chẳng hạn như lãng phí 2 tiếng vì xem điện thoại di động, trong lòng tôi sẽ có cảm giác áy náy, từ đó sẽ vô thức hy vọng bản thân giảm bớt sự lãng phí như vậy, dù sao thì, ghi chép nhật ký như vậy cũng chẳng "vinh quang" gì, ai lại muốn cuộc sống của mình được tạo thành từ những việc nhàm chán như vậy? Tất nhiên, đôi khi tôi cũng sống rất bận rộn, thường xuyên bận rộn đến mức "quay cuồng", nhìn nhật ký dày đặc, tôi cũng không khỏi tự hỏi: "Rốt cuộc mình đang bận rộn với việc gì?" Bởi vì sự bận rộn này thường là để bị động ứng phó với áp lực của thế giới bên ngoài, chứ không phải là bản thân chủ động theo đuổi điều gì. Vì vậy, tôi tự hỏi bản thân: Nếu luôn bị lịch trình của thế giới bên ngoài chi phối, dù mỗi ngày sống rất "trơn vẹn", thì có ý nghĩa gì?

Con người có lẽ là như vậy, ai cũng hy vọng cuộc đời của mình có thể sống phong phú, rực rỡ hơn, vì vậy, dưới sự tự xem xét một cách tự nhiên của nhật ký "lưu thủy", tôi ngày càng khao khát được sống hiệu quả và có ý nghĩa hơn, khao khát này ngày càng mãnh liệt, nhưng tôi luôn không tìm được "lối thoát".

Cho đến khi bắt đầu thực hành "tự vấn mỗi ngày", tôi mới phát hiện ra rằng, nó là một "lối thoát" mới của sự tự nhận thức. Nó tương đương với một bản ghi chép nhật ký sâu sắc, mỗi ngày chỉ cần dành một chút thời gian, **tự vấn điều gì khiến bản thân xúc động nhất hoặc là cảm ngộ trong ngày**, là có thể giữ sự nhận thức sâu sắc hơn đối với cuộc sống, chẳng phải là rất tuyệt sao! Vì vậy, tôi đã bắt đầu thực hành, kết quả là "không thể dừng lại".

Khi viết đến ngày thứ 160, tôi đã nảy sinh ý định mở tài khoản công khai để viết bài. Bởi vì những lần tự vấn này đã khiến tôi thực sự xem xét trạng thái và mục tiêu của bản thân, cũng thực sự cảm nhận được lợi ích mà viết lách mang lại cho mình. Thông qua tự vấn, tôi ngày càng nhận thức được rất nhiều chi tiết trong cuộc sống, có thể không ngừng hoàn thiện bản thân từ những việc nhỏ nhặt mà không cần sự giúp đỡ từ thế giới bên ngoài. Lợi ích mà những lần tự vấn này mang lại cho tôi thực sự là không thể diễn tả bằng lời, vì vậy, tôi hy vọng có thể mang nó đến cho mọi người, để nhiều người hơn biết đến và hưởng lợi.

Đại đạo chí giản

Lúc đầu, tôi chỉ biết viết "tự vấn mỗi ngày" có lợi, nhưng lại không ngờ rằng lợi ích của nó lại lớn đến vậy, đến nỗi bây giờ, khi nhìn lại, bản thân tôi cũng rất kinh ngạc - hóa ra "tự vấn" nhỏ bé này lại ẩn chứa rất nhiều nguyên lý cơ bản. Cái gọi là "Đại đạo chí giản" thường là như vậy: Đơn giản đến mức bạn không muốn tin rằng nó là "Đại đạo". Vì để mọi người hiểu rõ, trước tiên, tôi sẽ giới thiệu cách viết "tự vấn mỗi ngày" của bản thân.

Phương pháp của tôi rất đơn giản, chính là chú ý đến điểm khiến bản thân xúc động nhất trong cuộc sống mỗi ngày. Cho dù điểm này là cảm ngộ vui mừng hay là bản khoản phiền muộn, chỉ cần nó "thấp lên" "tia lửa" trong lòng bạn, hãy "hái" nó xuống, ghi lại vào tài liệu để tự vấn. Còn cách tự vấn cũng cực kỳ đơn giản, thường chỉ cần 3 điểm:

① Mô tả quá trình - để có thể nhớ lại cảnh tượng lúc đó khi xem lại sau này;

② Phân tích nguyên nhân - hỏi nhiều câu hỏi "tại sao", cho đến khi có những điều bổ ích sâu sắc;

③ Biện pháp cải thiện - cố gắng rút ra một điểm nhận thức hoặc điểm hành động.

Chỉ vậy thôi. "Tự vấn mỗi ngày" có khi chỉ vài câu, có khi dài hàng nghìn chữ, "tùy tâm mà động", "tùy tình huống mà định", chỉ cần có thể khiến bản thân nhìn rõ vấn đề hơn và thay đổi là được.

Chẳng hạn như, có một lần, tôi cảm thấy rất mệt sau khi lái xe, trong bài tự vấn ngày hôm đó, tôi phát hiện ra rằng một số bộ phận trên cơ thể mình sẽ vô thức căng cứng khi lái xe, kể từ đó, tôi đã cố gắng tự nhắc nhở bản thân phải thư giãn, dùng sức lực nhỏ nhất để hoàn thành động tác, cố gắng để xe chạy êm ái, nhẹ nhàng khi khởi động và dừng lại. Chẳng bao lâu sau, lái xe đã trở thành một cách hưởng thụ đối với tôi, người nhà cũng phản hồi rằng, ngồi trên xe rất thoải mái, không còn "phanh gấp", "giật cục" như trước nữa.

Chẳng hạn như, có một lần tôi bị lãnh đạo phê bình. Lời lẽ của ông ấy rất cay nghiệt, khiến tôi muốn "phản pháo" ngay lập tức. Trong bài tự vấn ngày hôm

đó, tôi đã nghiêm túc phân tích lời phê bình của ông ấy, cảm thấy những vấn đề mà ông ấy chỉ ra vẫn rất đúng chỗ, mặc dù tâm trạng của ông ấy không tốt, nhưng xuất phát điểm là tốt, hơn nữa, tính khí của ông ấy đối với hầu hết mọi người đều như vậy, không phải là chỉ nhắm vào tôi. Nghĩ đến đây, tôi lập tức cảm thấy nhẹ nhõm, và học được một chiêu: **Cho dù là lúc nào, cũng phải tách biệt cảm xúc và ý kiến của đối phương, như vậy, dù là trong chuyện tòi tệ nhất cũng có thể học được những điều hữu ích.**

Hoặc như, trước Tết Nguyên Tiêu năm 2019, cả nhà ba người chúng tôi đi chơi ở Phủ Tử Miếu, Nam Kinh, khi đến nơi, chúng tôi đã rất mệt mỏi, muốn tìm một chỗ để nghỉ ngơi. Nhưng chúng tôi đã xem hết tất cả những nơi có thể ngồi để tiêu dùng gần đó, đều đông nghịt người, không có chỗ cho 3 người, cuối cùng, chúng tôi chỉ đành uể oải đi dạo một vòng. Trong bài tự vấn ngày hôm đó, tôi đột nhiên nhận ra rằng, thực ra chúng tôi có thể nghỉ ngơi riêng, bởi vì trong nhà hàng Pizza Hut có chỗ cho hai người, còn trong nhà hàng KFC có chỗ cho một người, mục đích của chúng tôi là nghỉ ngơi, chứ không phải là 3 người cùng nghỉ ngơi, lúc đó, chúng tôi lại bị lỗi mòn tư duy này "trói buộc". Thông qua tự vấn, tôi đã xem xét và tối ưu hóa lựa chọn của bản thân, lần sau, khi gặp phải vấn đề như vậy, tôi sẽ không còn cứng nhắc như vậy nữa.

Nếu bạn luyện tập tự vấn, bạn chắc chắn cũng sẽ chú ý đến ba cấp độ là cơ thể, cảm xúc và tư duy, từ đó không ngừng tối ưu hóa và cải thiện bản thân. Tất nhiên, bạn cũng sẽ nảy sinh rất nhiều cảm hứng, "ngộ ra" và ý tưởng, chỉ cần bạn thực hành, bạn sẽ có rất nhiều phát hiện.

Cuộc sống có tự vấn, giống như mỗi ngày đều nhặt được một viên đá nhỏ sáng bóng trong dòng chảy thời gian, sau đó dày công mài dũa, chẳng bao lâu sau, chúng ta sẽ thấy rằng bản thân đã có một túi lớn "tinh thể nhận thức", những "tinh thể nhận thức" này chính là dấu ấn và tinh hoa của cuộc sống. **Có được những "tinh thể nhận thức" này làm nền tảng, chất lượng và mật độ cuộc sống của chúng ta sẽ vượt xa những người không tự vấn.**

Thậm chí, chúng ta có thể có trình độ nhận thức cao hơn bạn bè cùng trang lứa khi còn rất nhỏ, bởi vì những người chỉ "đi" mà không tự vấn, dù "đứng" rất lâu trong dòng chảy cuộc sống, thì vẫn "tay trắng".

Vì vậy, tôi luôn không nhịn được mà giới thiệu phương pháp "tự vấn mỗi ngày" này cho độc giả của mình, họ cũng sẽ nhanh chóng phản hồi, nói rằng cuộc sống của họ đã có những thay đổi tinh tế. Chẳng hạn như, độc giả "Nhất

Niệm" đã nói: "Gần đây, mỗi ngày tôi đều viết rất nhiều bài nhật ký tự vấn, quan sát và tự vấn những hành vi, cảm xúc, quyết định thường ngày của bản thân, tích cực tìm kiếm phương pháp cải thiện, để bản thân thay đổi từng chút một từ những việc nhỏ nhất. Trải nghiệm như vậy rất thiết thực và tốt đẹp, trong lòng ổn định hơn rất nhiều. Biết được giá trị của một số việc, biết bản thân muốn gì, biết nên làm gì, tôi đã trở nên thiết thực và siêng năng". Không ngoa khi nói rằng, bất kỳ ai gặp phải vấn đề, đều có thể lấy tự vấn làm "dược dẫn", chỉ cần viết ra để tự vấn, thì rất nhiều vấn đề sẽ được giải quyết.

Tất nhiên, rất nhiều người không tin rằng tự vấn lại "thần kỳ" như vậy, nguyên nhân có thể là do bản thân họ chưa thực hành, hoặc là đã thực hành nhưng phương pháp không đúng, còn một khả năng khác là, họ không rõ ràng về nguyên lý cơ bản của phương pháp này. Nhưng sau khi tôi nói ra, bạn sẽ "ngộ ra", bây giờ, hãy để tôi trình bày cho mọi người.

Ngộ ra

"Tự vấn mỗi ngày" ít nhất ẩn chứa 3 nguyên lý cơ bản.

Thứ nhất là phù hợp với "phương pháp học tập dựa vào xúc động".

Phương pháp này rất khoa học, cũng rất quan trọng, là "cửa ải" đầu tiên mà tự vấn mỗi ngày cần phải đối mặt.

Do trước đây tôi luôn có thói quen ghi chép nhật ký, nên tôi đã không chú ý đến lịch trình khi tự vấn, mà là chú ý đến những điểm khiến bản thân xúc động nhất, điều này khiến tôi may mắn tránh được "bẫy" "coi nhật ký là tự vấn".

Rất nhiều người cũng viết nhật ký, nhưng nội dung phần lớn là bản thân đã làm gì trong một ngày, là "lời than vãn" để bày tỏ cảm xúc, nhật ký như vậy không phải là tự vấn, nó có sự khác biệt về bản chất với tự vấn. Bởi vì nó không có điểm xúc động, ít khi phân tích nguyên nhân và rút ra biện pháp một cách sâu sắc, chỉ là giải phóng cảm xúc trong vùng thoải mái, vì vậy, nhật ký như vậy không thể khiến bản thân có tiến bộ lớn hơn. Tự vấn tốt là cảm nhận điểm khiến bản thân xúc động nhất trong cuộc sống, là phiền muộn, là vui mừng, là canh cánh trong lòng... Những điểm này chính là những cảm ngộ nằm ở vùng rìa thoải mái của sự trưởng thành, con người học tập ở vùng rìa thoải mái, thì sẽ trưởng thành nhanh nhất.

Thứ hai là vận dụng "siêu nhận thức". Ý nghĩa của siêu nhận thức là xem xét cảm nhận và suy nghĩ của bản thân, từ đó phát hiện ra những thiếu sót và cải thiện, sửa chữa sai lệch nhận thức của bản thân với chi phí thấp nhất, còn viết "tự vấn mỗi ngày" chính là quá trình tự xem xét. Trong quá trình tự vấn, chúng ta có thể dùng thời gian đầy đủ để tự vấn quá trình tư duy gần gũi lúc đó, tìm ra những thiếu sót trong đó, tối ưu hóa nó, tìm ra góc nhìn nhận thức tốt hơn, đồng thời còn có thể kích hoạt não lý trí, xóa bỏ "vùng mơ hồ" của cảm xúc, thay đổi lựa chọn mặc định của bản năng, khiến chúng ta không còn rơi vào cảm xúc, không thể thoát ra, hoặc là bất lực khi đưa ra quyết định tốt hơn vào lần sau khi gặp phải vấn đề tương tự. Luyện tập lâu dài sẽ nâng cao đáng kể trình độ nhận thức, trình độ cảm xúc và khả năng lựa chọn, quyết định của chúng ta.

Siêu nhận thức là năng lực tối thượng của con người, một khi được kích hoạt, sự tự thức tỉnh sẽ được khởi động. Tôi đã may mắn bước từ hỗn độn sang thức tỉnh, chính là nhờ sự giúp đỡ của "tự vấn mỗi ngày", chính nó đã giúp tôi kích hoạt siêu nhận thức.

Thứ ba là tuân theo nguyên tắc của "luyện tập có chủ đích". Một trong những ý nghĩa của luyện tập có chủ đích là học tập với mục tiêu rõ ràng. Chẳng hạn như, khi luyện đàn piano, không phải là chơi đi chơi lại một cách vô thức, mà là phải mang theo vấn đề rất rõ ràng, suy ngẫm nhiều lần, như vậy, mới tiến bộ nhanh. Cuộc sống của chúng ta cũng vậy, nếu chỉ "buông xuôi theo dòng đời", sống qua ngày một cách vô thức, thì chúng ta nhiều nhất là tăng tuổi tác, nhưng nếu có thể **sống "có kỹ thuật"**, thì chúng ta sẽ trưởng thành rất nhanh.

Cũng giống như ví dụ về tự vấn lái xe đã đề cập ở phần trước, khi chúng ta rút ra được kỹ thuật lái xe phải giữ thư giãn, chúng ta có thể tự nhắc nhở bản thân trước khi lái xe lần sau, từ đó chú ý đến vấn đề này trong suốt quá trình lái xe, cuối cùng hình thành thói quen lái xe tốt, còn những người không tự vấn lại không chú ý đến những kỹ thuật này, chỉ có thể căng thẳng hoặc cứng nhắc theo thói quen, luôn "phanh gấp", "giật cục" mà không hay biết.

Cách trưởng thành này phù hợp với mọi trường hợp. Bạn có thể tưởng tượng, tốc độ trưởng thành của người không nắm vững kỹ thuật và người nắm vững kỹ thuật hoàn toàn khác nhau. Mọi người có thể đều sống cuộc sống gần như giống nhau, nhưng người trước dậm chân tại chỗ, còn người sau liên tục thay đổi. Chẳng bao lâu nữa, hai bên sẽ xuất hiện khoảng cách rất lớn.

3 nguyên lý cơ bản trên đủ để khiến người ta coi trọng tác dụng của "tự vấn mỗi ngày", nhưng lợi ích của tự vấn không chỉ dừng lại ở đó, ít nhất còn có thể "khai thác" được 3 điểm nữa.

Thứ nhất là nó có thể tiết kiệm cuộc sống của chúng ta. Chẳng hạn như, trong đầu chúng ta sẽ thỉnh thoảng lóe lên một tia sáng, sự "ngộ ra" đó đối với cuộc sống khiến con người sáng khoái, phấn khích tột độ, nhưng nếu không chú ý ghi lại, rất có thể sẽ quên ngay lập tức. Sau một khoảng thời gian, cảm nhận này lại xuất hiện, sau đó bạn chợt nhận ra: "Lần trước mình đã nghĩ đến rồi mà!" Một khi đã có cảm thán như vậy, thì có nghĩa là chúng ta đã lãng phí đoạn cuộc sống này, *bởi vì mặc dù cảm hứng xuất hiện trong chớp mắt, nhưng đằng sau nó lại là sự tích lũy của một đoạn trải nghiệm sống.* Lần trước chúng ta không nắm bắt được cảm hứng này, lần này chỉ có thể làm lại, nếu vẫn không nắm bắt được, thì sau này nó vẫn sẽ liên tục xuất hiện, cứ như vậy lặp đi lặp lại, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên kém hiệu quả. Vì vậy, khi có ý tưởng hoặc suy nghĩ nào đó lóe lên trong đầu, nhất định phải ghi lại kịp thời, dù chỉ là ghi lại một, hai từ khóa cũng được, sau đó sắp xếp, trau chuốt, phóng đại nhận thức này, tương đương với việc tiết kiệm một đoạn cuộc sống.

Thứ hai là nó có thể nâng cao khả năng cảm nhận chi tiết của chúng ta. Tháng 1/2017, tôi biết được khái niệm này - khả năng cảm nhận những thay đổi tinh tế - từ bài chia sẻ "Thế giới khác biệt" của Lý Tiểu Lai trên Zhihu. Anh ấy nói rằng năng lực này cực kỳ quan trọng ở bất cứ đâu. Lúc biết được khái niệm này, tôi vẫn chưa bắt đầu viết "tự vấn mỗi ngày", chỉ cảm thấy nó rất đúng, nhưng sau khi tự mình thực hành "tự vấn mỗi ngày", tôi mới cảm nhận sâu sắc: Kết luận này thực sự là quá chính xác!

Nếu không tự vấn, chúng ta chắc chắn sẽ sống rất "thô thiển", giống như tôi cách đây 10 năm, dù đã làm rất nhiều việc nhưng lại không có nhận thức, còn tự vấn có thể nâng cao sự cảm nhận của chúng ta đối với cuộc sống, nắm bắt được cảm xúc và liên kết từ những sự kiện nhỏ nhặt: Một động tác, một câu nói, một cảnh tượng, một lựa chọn, một cảm xúc... đều có thể khiến con người nảy sinh cảm ngộ. Thậm chí, chỉ cần trong lòng có việc tự vấn mỗi ngày, sự nhận thức của bản thân đối với cuộc sống cũng sẽ được nâng cao đáng kể, bởi vì bạn cần phải tìm kiếm "nguyên liệu" từ đó.

Cảm nhận càng tinh tế, thì việc tự hoàn thiện cũng sẽ càng tinh tế. *Những lần tự vấn càng tốt, thì điểm chú ý thường càng tinh tế,* dù sao thì, những việc lớn lao, chung chung, ai cũng có thể cảm nhận được, còn những thay đổi tinh tế

lại không phải ai cũng cảm nhận được, điều này thể hiện trình độ của người tự vấn.

Thứ ba là nó có thể khiến chúng ta đối mặt với đau khổ. Cuộc sống của chúng ta chẳng qua là được tạo thành từ ba việc: Vui vẻ, bình thường và đau khổ. Vui vẻ, ai cũng thích, nhưng rất dễ bị lãng quên và không trân trọng; Bình thường, dễ khiến con người "tê liệt", mất đi sự nhận thức; Chỉ có đau khổ là ai cũng né tránh.

Cuộc sống hoang mang, thành tích sa sút, chia tay, thất tình, khả năng tự chủ kém, sợ hãi khó khăn... Khi đối mặt với đau khổ, phản ứng đầu tiên của con người là khó chịu, còn phản ứng tiếp theo, chính là ranh giới trưởng thành của chúng ta: Một số ít người sẽ lựa chọn đối mặt với đau khổ, tự vấn sai lầm, còn đại đa số mọi người lại lựa chọn trốn tránh, chìm đắm trong cảm xúc tiêu cực.

Tự vấn có sức mạnh đối mặt với đau khổ một cách tự nhiên. Hãy tự vấn, hãy ghi lại, bạn sẽ thấy rằng, *đau khổ làm sao là chuyện xấu, đó rõ ràng là tín hiệu và gợi ý trưởng thành mà ông trời dành cho chúng ta!* Cũng như ví dụ đã nêu ở phần trước, khi tôi bắt đầu đối mặt với lời phê bình của lãnh đạo, tôi đã học được cách tách biệt ý kiến và cảm xúc, nếu không, tôi sẽ luôn bị cảm xúc chi phối, luôn "oán trời trách đất", không chỉ không trưởng thành, mà còn tự tiêu hao bản thân.

Vì vậy, bất kỳ ai gặp phải vấn đề, đều có thể lấy "tự vấn" làm "dược dẫn", chỉ cần viết ra để tự vấn, thì tự nhiên sẽ có được câu trả lời. Lâu dần, chúng ta thậm chí còn nảy sinh tâm lý như vậy: Chỉ cần có chuyện khó khăn hoặc khó chịu xuất hiện, trong lòng sẽ "thầm mừng", biết rằng cơ hội tự nâng cao bản thân lại đến. Đây là trạng thái sống tốt đẹp biết bao, trạng thái này có thể xóa bỏ rất nhiều phiền não trong cuộc sống, chỉ xem bạn có muốn làm hay không.

Bắt đầu hành động

Trên đây gần như là một "cẩm nang" tự vấn hoàn chỉnh, nếu bạn cũng muốn bắt đầu tự vấn mỗi ngày từ đây, tất nhiên tôi sẽ rất vui, nhưng theo quan sát của tôi đối với nhiều người thực hành, tốt nhất bạn nên tìm hiểu trước những lưu ý sau đây, để tránh "đi đường vòng".

Thứ nhất là đừng bị hình thức "trối buột". Chẳng hạn như, rất nhiều người cho rằng, tự vấn mỗi ngày phải "ngày nào cũng làm", đến nỗi thỉnh thoảng gián

đoạn là sẽ nản lòng, bỏ cuộc. Thực ra, "mỗi ngày" chỉ là để nhắc nhở chúng ta phải hành động liên tục, gián đoạn đôi khi cũng không sao, chúng ta có thể ghi lại từ khóa tự vấn trước, đợi đến khi rảnh rồi hẵng sắp xếp lại. Nếu thực sự không có cảm xúc gì trong một ngày nào đó, thì không viết cũng không sao. Ngoài ra, cũng có một số người quá chú trọng hình thức, viết tự vấn theo cách viết bài chính thức, từ đó tiêu tốn quá nhiều tinh thần, mất đi động lực.

Xin hãy ghi nhớ: **Mục đích cuối cùng của tự vấn là thay đổi, chứ không phải là hình thức hoàn hảo**, vì vậy, dù chỉ có một câu nói, mà câu nói này khiến bản thân thay đổi, thì mục đích của việc tự vấn đã đạt được.

Thứ hai là cố gắng rút ra điểm nhận thức hoặc điểm hành động. Đừng chìm đắm trong việc giải phóng cảm xúc hoặc "lời than vãn". Bởi vì mục đích cuối cùng của tự vấn là thay đổi, vì vậy, **phải cố gắng rút ra điểm nhận thức và điểm hành động cụ thể, khả thi**, để định hướng cuộc sống sau này, nếu không, rất dễ biến tự vấn thành nhật ký, hiệu quả sẽ giảm sút đáng kể.

Thứ ba là liệt kê danh sách hành động. Khi tự vấn đủ nhiều, rất nhiều điểm hành động sẽ dễ bị lãng quên, lúc này, thiết lập danh sách hành động là rất cần thiết: Liệt kê riêng những điểm hành động quan trọng nhất, thường xuyên xem, có thể đảm bảo chúng ta có thể hành động liên tục.

Thứ tư là cực kỳ thẳng thắn với bản thân. Tự vấn là để bản thân xem, vì vậy, không cần phải để tâm đến ánh nhìn của người khác. Đặc biệt là khi tự vấn đau khổ, **nhất định phải cực kỳ thẳng thắn với bản thân, "đào" ra suy nghĩ chân thực nhất trong lòng**, dù suy nghĩ trong lòng khiến bản thân cảm thấy vô cùng xấu hổ, nhưng chỉ cần nó là sự thật, hãy nói ra với bản thân, thừa nhận nó, và chấp nhận nó. Thẳng thắn với bản thân, chấp nhận con người chưa hoàn hảo của bản thân, mới có thể khiến bản thân "tái sinh".

Thứ năm là phải đọc nhiều sách hơn. Rất nhiều người không cảm nhận được điểm xúc động vì cuộc sống khá "nhạt nhẽo", hoặc khả năng cảm nhận lúc mới bắt đầu chưa đủ mạnh. Lúc này, bạn có thể đọc sách, bởi vì những cuốn sách hay đều tràn đầy suy nghĩ "mật độ cao", giao lưu với những người thông thái, bạn luôn sẽ nhận được những quan điểm và thông tin lay động bản thân. Hãy kiên nhẫn, kiên trì luyện tập, khả năng cảm nhận của bạn tự nhiên sẽ ngày càng mạnh mẽ.

Thứ sáu là lựa chọn phương tiện ghi chép phù hợp. Tôi không khuyến khích ghi chép bằng giấy, bởi vì tìm kiếm không thuận tiện, tôi khuyên bạn nên dùng tài liệu điện tử để ghi chép, chẳng hạn như Shimo hoặc Evernote, v.v.

Sống một cuộc sống hạnh phúc

Tôi luôn muốn biết, điểm xuất phát của sự thức tỉnh của một người tốt cuộc là ở đâu? Bây giờ, tôi đã có câu trả lời đại khái, đó là: Nhận thức. Khi một người có thể nhận thức được cái gì tốt, cái gì không tốt, thì người đó chắc chắn sẽ chủ động đưa ra những lựa chọn mới.

Cũng giống như mỗi lần tôi đi giữa đám đông, nhìn thấy có người "gù lưng", tôi sẽ vô thức tự nhắc nhở bản thân phải "ngẩng cao đầu", để tránh "kém sang" như họ, nhưng tôi quan sát rất nhiều người xung quanh, hầu hết họ đều không để tâm, thậm chí còn vô thức "bắt chước" hoặc bị "đồng hóa". Trong cùng một môi trường sống, có người sẽ "buông xuôi theo dòng đời", còn có người có thể chủ động "thoát ra", nhận thức được ảnh hưởng xấu của môi trường đối với bản thân, tất cả những điều này đều xuất phát từ mức độ nhận thức của cá nhân.

Nhận thức, từ xưa đến nay, đều là cách tự tu dưỡng của giới tinh hoa.

Chẳng hạn như "Ngô nhật tam tỉnh ngô thân" (Mỗi ngày ta tự xét mình ba lần) của Tăng Tử, "Nhận thức 13 đức tính mỗi ngày" của Benjamin Franklin... Ngày nay, chúng ta không thiếu ăn, thiếu mặc, rất nhiều người sống sung túc, nhưng họ chưa chắc đã có thể sống một cuộc sống hạnh phúc. Nếu một người thiếu nhận thức, thì dù mỗi ngày "ăn sung mặc sướng", họ cũng có thể không cảm nhận được hạnh phúc và niềm vui, thậm chí còn bị sự nhàm chán, trống rỗng và đau khổ "giam cầm".

Nói cách khác, dù bạn không có "gia tài vạn quán", bạn cũng có thể nâng cao khả năng cảm nhận thế giới, hoàn thiện bản thân bằng cách nâng cao nhận thức. Có được nhận thức, chúng ta sẽ có thể dần dần sống một cuộc sống hạnh phúc, dù nó đến đến không nhanh.

Hậu ký: Cùng thay đổi, cùng tiến lên

Tháng 6/2016, tôi đọc cuốn "[Khóa học trưởng thành khởi nghiệp của Đại học Stanford](#)" của Lý Tiểu Lai, tôi đã quên mất cuốn sách đó nói gì, nhưng tôi luôn ghi nhớ một câu nói trong sách: "*Nếu thứ bạn muốn vẫn chưa tồn tại, thì*

hãy tự tay tạo ra nó". Đọc sách có lẽ là như vậy, đọc xong "đoạn này đoạn kia", cuối cùng có một, hai câu nói lay động bạn, thay đổi bạn, thì ý nghĩa của việc đọc sách đã được thực hiện. Điều đáng mừng là, bây giờ tôi đã thực hiện được mong muốn này.

Trên con đường thay đổi bản thân và trưởng thành cá nhân, tôi luôn hy vọng tìm được một cuốn sách thức tỉnh nhận thức có thể khiến bản thân như được "khai sáng", đáng tiếc là cho đến nay vẫn chưa gặp được cuốn nào hoàn toàn ưng ý, vì vậy, trong lòng tôi đã nảy sinh ý nghĩ: *"Hay là tự mình viết một cuốn?"* Không ngờ, chưa đầy 3 năm, "tác phẩm tâm huyết" này đã xuất hiện ở đây.

Tôi tin rằng cuốn sách này sẽ trở thành một "cột mốc" nổi bật trong lĩnh vực trưởng thành, dẫn đường cho nhiều người hoang mang muốn trưởng thành hơn, tôi thậm chí còn tin chắc rằng cuốn sách này ít nhất có thể "xuyên qua" 50 năm sau, bởi vì lý thuyết trong sách rất cơ bản, chủ đề cũng đến từ nhu cầu chân thực nhất, hơn nữa, đều đã được tôi và nhiều độc giả thực hành, kiểm chứng, chỉ cần cơ chế tiến hóa của con người không thay đổi, thì mỗi thế hệ đều sẽ gặp phải những băn khoăn giống nhau ở mức độ ít nhiều trong quá trình trưởng thành.

Cuốn sách này không liên quan đến thương mại, không có công sở, cũng không có "mánh khóe", thậm chí rất nhiều trường hợp đều là nói về những hoạt động bình thường như đọc sách, viết lách, chạy bộ, v.v., nhưng chính vì vậy, nó mới có thể trở thành một phương pháp luận phù hợp với người bình thường trong thời gian dài, cũng như độc giả "Ngụy Giai Mẫn" đã bình luận như vậy: "Bài viết của 'Thanh não' phân tích từ góc độ khoa học, không có yếu tố 'nước canh gà', không có sự phân chia giai cấp, ai đọc cũng đều được lợi". Vì vậy, cho dù tình huống của bạn thế nào, chỉ cần bạn liên kết bằng cả trái tim, hành động một cách thiết thực, thì chắc chắn có thể xóa bỏ lo lắng, làm thành công việc, thực hiện ước mơ trong lòng.

Nếu cuốn sách này có ích cho bạn, dù chỉ có một điểm lay động và thay đổi bạn một cách thực sự, thì nó đã hoàn thành sứ mệnh. Cho dù là lúc nào, nếu có thể, tôi đều mong muốn được nghe phản hồi của bạn.

Tất nhiên, cuốn sách này cũng có nhiều thiếu sót, chẳng hạn như một số nội dung xuất hiện lặp đi lặp lại ở các chương, phân loại một số chủ đề cũng chưa hoàn toàn hợp lý, có lẽ cách diễn đạt của cá nhân tôi cũng có vẻ hơi dài

dòng, nguyên nhân đằng sau điều này là: Rất nhiều khái niệm cơ bản giống như một tấm lưới trải dưới đất, thông suốt, liên kết với nhau, cùng một khái niệm có thể đồng thời giải thích rất nhiều hiện tượng, vì vậy, không thể tránh khỏi việc xuất hiện tình huống "giao thoa" liên kết. Tất nhiên, nguyên nhân chủ yếu là trình độ viết lách của tôi còn hạn chế, suy nghĩ và sắp xếp vấn đề chưa đủ thấu đáo. Mong mọi người thông cảm về vấn đề này, đóng góp nhiều ý kiến, tôi sẽ khiêm tốn tiếp thu, lặp đi lặp lại, cải thiện. Ngoài ra, một số chủ đề có thể trông có vẻ hơi rời rạc, chẳng hạn như "dậy sớm, thiền định, đọc sách, viết lách, chạy bộ", nhưng về bản chất, chúng đều xoay quanh việc nâng cao khả năng nhận thức, vì để tránh mọi người hiểu lầm, tôi xin đặc biệt giải thích ở đây.

Tôi còn có một "ý đồ riêng" khi viết cuốn sách này. Vì lý do công việc (nhiều năm sống xa nhà), tôi thường xuyên vắng mặt trên con đường trường thành của con gái, mà thời gian là con đường một chiều, một số việc một khi đã bỏ lỡ thì không thể quay đầu lại. Vì để bù đắp cho tiếc nuối vì thiếu sự đồng hành, tôi đã tặng cuốn sách này cho con gái như một món quà đặc biệt, hy vọng sau này, khi con gặp phải băn khoăn trong cuộc sống, con sẽ biết rằng luôn có bố đồng hành phía sau: "Bố biết con cuối cùng sẽ hiểu bố. Bố sẽ cố gắng trở thành tấm gương cho con, còn con nhất định cũng sẽ trở thành tấm gương cho nhiều người!"

Nhân cơ hội này, tôi còn muốn đặc biệt giải thích ý nghĩa của hình ảnh bìa.

Màu xanh lam và màu đỏ trong bìa là hai màu chủ đề của cuốn sách này, chúng lần lượt đại diện cho sức mạnh lý trí và sức mạnh cảm tính của não bộ, khoảng trống ở giữa mơ hồ tạo thành não bộ của con người, ẩn dụ là một người nếu học được cách dùng kiến thức và trí tuệ để thúc đẩy hai sức mạnh là lý trí và cảm tính, thì có thể thức tỉnh nhận thức. Hy vọng cuốn sách này có thể giúp con người thoát khỏi sự hỗn độn, có được nhận thức tỉnh táo, mục tiêu rõ ràng, con đường rõ ràng và cảm xúc sáng khoái thông qua suy nghĩ.

Cuối cùng, xin cho phép tôi được bày tỏ lòng biết ơn.

Thứ nhất, tôi muốn cảm ơn thời đại và vận mệnh, nếu tôi sinh sớm hơn, sinh muộn hơn vài năm, hoặc quỹ đạo cuộc đời hơi khác một chút, thì có thể tôi đã không thể hoàn thành việc này, tôi biết rằng, cho dù một người có đạt được thành tích gì, cũng không thể bỏ qua "phông nền" lớn như thời đại, may mắn và môi trường, chỉ nhìn thấy nỗ lực và công sức của bản thân, là hẹp hòi và không khách quan; Thứ hai, tôi muốn cảm ơn vợ tôi, cô ấy đã gánh vác quá nhiều vì tôi,

nếu không có sự ủng hộ của cô ấy, chắc chắn tôi đã không thể hoàn thành cuốn sách này; Thứ ba, cảm ơn Khẩu Giai Dĩnh đã phát hiện, cảm ơn Trần Duệ đã giới thiệu, cảm ơn biên tập viên Trần Tố Nhiên đã "nhìn ra", cảm ơn Nhà xuất bản Bưu điện Nhân dân đã ưu ái, chính sự nhiệt tình của các bạn đã khiến cuốn sách này được xuất bản; Cuối cùng, tôi muốn đặc biệt cảm ơn Vệ Lam, Vương Thế Dân, Sư Bắc Thần, Nhất Gia, Dịch Nhân Vĩnh Trùng, 5 thầy cô, đã nâng đỡ một tác giả "vô danh tiểu tốt" như tôi, cảm ơn các thầy cô đã công nhận "Thức tỉnh nhận thức", để nó có cơ hội mượn sức mạnh của các thầy cô để giúp đỡ nhiều người hơn; Tất nhiên, những người cần cảm ơn nhất là các bạn - tất cả độc giả của tôi, sự xúc động, thay đổi và phản hồi cuối cùng của các bạn mới là thu hoạch lớn nhất, chân thực nhất của tôi.

Mong cuốn sách này có thể chiếu sáng thế giới tâm trí của bạn, trở thành "ngọn hải đăng" dẫn đường cho bạn trên con đường phía trước, cũng mong nhiều người hơn có thể khám phá ra cuốn sách này, cùng thức tỉnh, cùng tiến lên.