

# 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 thiếu 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 dẫn vật 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!

## 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 cảm<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>.....        | 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 |

---

## HỘI VIÊN MẬT TÂM KÝ

- ☐ Đọc toàn bộ kho sách của Mật Tâm Ký
- ☐ Nghe audio, sách nói, podcast không giới hạn
- ☐ Kho sách cập nhật thường xuyên, **không tính thêm phí**
- ☐ Hội viên trọn đời, **không cần gia hạn**
- ☐ Nhóm kín dành riêng cho hội viên để thảo luận

*Hãy đăng ký gói hội viên để đọc sách và nghe audio không giới hạn*

**ĐĂNG KÝ NGAY TẠI:**

▣ <https://www.mattamky.com>

# 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.

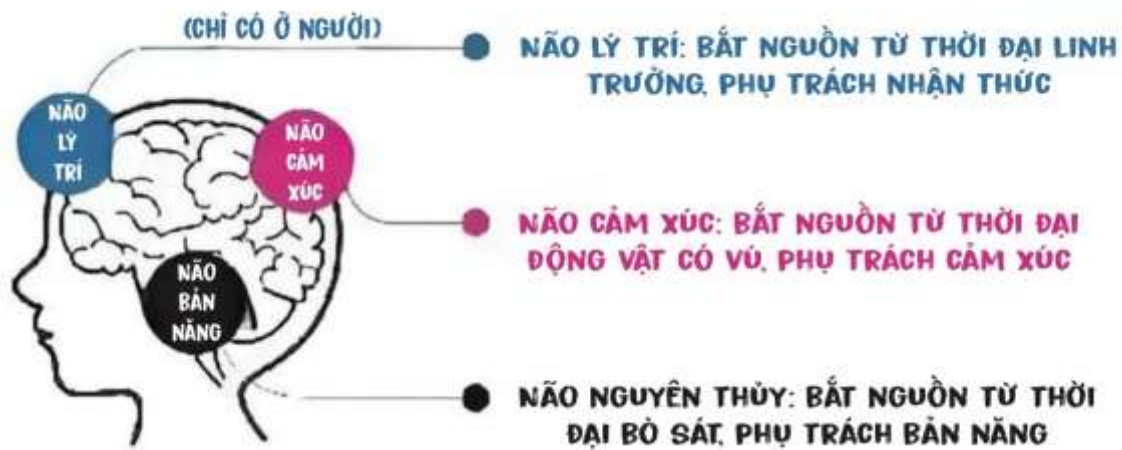
Ban đầu, trên Trái Đất không hề có sự sống. Nhưng cách đây hàng tỷ năm, trong đại dương cổ đại đã xuất hiện những "bản sao", dưới sức mạnh của tiến hóa, chúng dần dần trở thành sinh vật đơn bào, sau đó tiến hóa thành động vật, thực vật và vi sinh vật, v.v., và sau đó, nhánh động vật tiến hóa thành các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

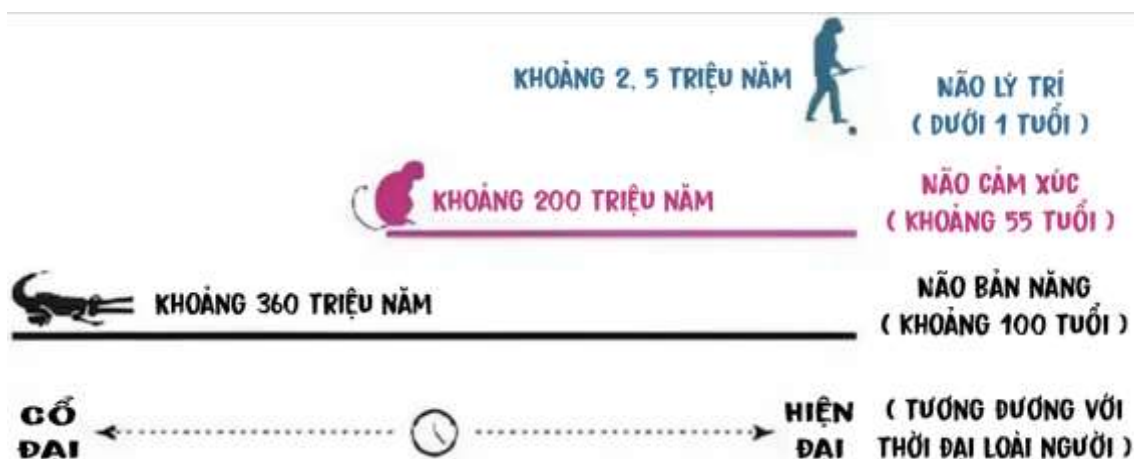
Nhưng hầu hết mọi người không biết điều này, chỉ cảm thấy rằng thế giới này tất cả các loài động vật đều chỉ có một bộ não, và loài người chỉ thông minh hơn chúng một chút. Sự nhận thức sai lầm này khiến chúng ta giống như người nông dân cứu rắn, thường xuyên làm những việc ngu ngốc.

### **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 ngăn 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 thiên 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 mờ nhạt, 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 đối đầu hoặc thay thế não bản năng và não cảm xúc, bởi vì dùng sức mạnh để đối 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 đối 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 đối 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.