

## 9 phương pháp rèn luyện tư duy

---

### 1. Chọn thời gian phù hợp

Đa số người lớn tuổi thường suy nghĩ sáng suốt hơn vào buổi sáng, trong khi những người trẻ lại thường minh mẫn hơn vào buổi chiều. Do đó, hãy cố gắng tìm ra những "khoảnh khắc vàng" của bộ não và để dành chúng cho những công việc đòi hỏi tư duy nhiều nhất kỹ năng. Hãy dành một thời gian tối thiểu trong ngày cho việc rèn luyện cơ thể. Bạn sẽ thấy điều này không vô ích.

### 2. Viết ra những gì chợt đến trong đầu

Luôn luôn mang theo sổ và bút, hoặc bất cứ phương tiện nào giúp bạn ghi lại những gì nhìn thấy, nghe thấy mà bạn cho là quan trọng hoặc những ý tưởng chợt đến. Hơn 99% những điều này có thể là vô dụng, nhưng 1% còn lại sẽ khiến bạn trở thành thiên tài. Và bạn sẽ không thể nhớ được chúng nếu không ghi lại.

### 3. Xây dựng kiến thức mới trên nền tảng những gì đã có

Mỗi khi nhận được những thông tin mới, hãy liên hệ chúng với những gì bạn đã biết. Đó là phương pháp tối ưu khiến cho những kiến thức mới không bị rơi rụng và những hiểu biết đã có không bị lạc hậu.

### 4. Luôn luôn thực hành

Một nghiên cứu do Viện nghiên cứu lão khoa Mỹ tiến hành cho thấy, việc thực hành thường xuyên trên một số lĩnh vực đã khiến khả năng nhận thức và trí nhớ ở những người 70 tuổi làm việc tốt hơn lúc họ 60. Vì vậy, hãy thường xuyên thực hành kiến thức của mình từ khi bạn còn trẻ.

### 5. Kết bạn với những người thông minh

Đừng bao giờ bỏ qua cơ hội kết bạn với những người có khả năng tư duy cao hơn bạn. Quan sát cách họ giải quyết vấn đề và suy nghĩ về điều đó, bạn sẽ rút ra cho mình được nhiều kinh nghiệm.

### 6. Học cách tập trung

Bạn đã bao giờ đột nhiên quên tên một người chỉ sau khi gặp anh ta vài phút? Vấn đề không phải trí nhớ mà là khả năng tập trung. Khi tiếp xúc với kiến thức mới

hoặc bắt đầu một công việc trí tuệ, hãy cố gắng gạt bỏ ra khỏi đầu mọi vấn đề khác không liên quan. Nếu cảm thấy khó thực hiện, hãy tạo ra một môi trường thuận lợi: Đóng cửa phòng, tắt điện thoại, yêu cầu người khác không làm phiền..

## **7. Thư giãn**

Một trong những biện pháp thư giãn tốt nhất cho những người làm việc trí tuệ là nghe nhạc Mozart. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh âm nhạc của ông vừa có tác dụng thư giãn, giảm stress, vừa kích thích sự hình thành mối liên hệ phức hợp giữa các phần của não. Khả năng trao đổi thông tin trong não nhờ vậy trở nên hiệu quả hơn và tốc độ tư duy sẽ nhanh hơn.

## **8. Thử thách bản thân ở những lĩnh vực mới**

Khi gần cuối đời, họa sĩ theo trường phái ấn tượng nổi tiếng Henri Matisse đã chuyển từ việc sáng tác bằng cọ sang dùng kéo. Nhiều tác phẩm tranh cắt giấy của ông ra đời trong thời gian này đã trở thành kiệt tác nhờ có được phong cách thể hiện mới mẻ đến không ngờ.

Bài học rút ra là đừng bao giờ ỷ lại vào kinh nghiệm. Kinh nghiệm có thể làm cho bạn trở thành chuyên gia trong nhiều lĩnh vực nhưng cũng có thể khiến bạn trở nên cổ hủ, lạc hậu trước sự biến đổi của thời cuộc. Vì vậy, từ khi còn trẻ, hãy tìm cơ hội để thử thách khả năng ở những lĩnh vực mới và đừng ngần ngại nếu phải làm lại từ đầu.

## **9. Rèn luyện cơ thể để bồi dưỡng tinh thần**

Một tinh thần minh mẫn chỉ có được trong một cơ thể khỏe mạnh. Nếu bạn đang chọn cho mình một hình thức luyện tập thì aerobic có thể là quyết định đúng đắn. Nhiều công trình nghiên cứu gần đây cho thấy aerobic có thể cải thiện đáng kể khả năng làm việc trí óc.

Nguyên nhân có thể do các bài tập aerobic làm tăng lượng oxy và dưỡng chất lên não, đồng thời kích thích sản sinh một hợp chất tự nhiên là neurotrophin, vốn có tác dụng thúc đẩy các tế bào não phát triển. Vì thế, dù bận rộn, hãy dành một thời gian tối thiểu trong ngày cho việc rèn luyện cơ thể. Bạn sẽ thấy điều này không vô ích.

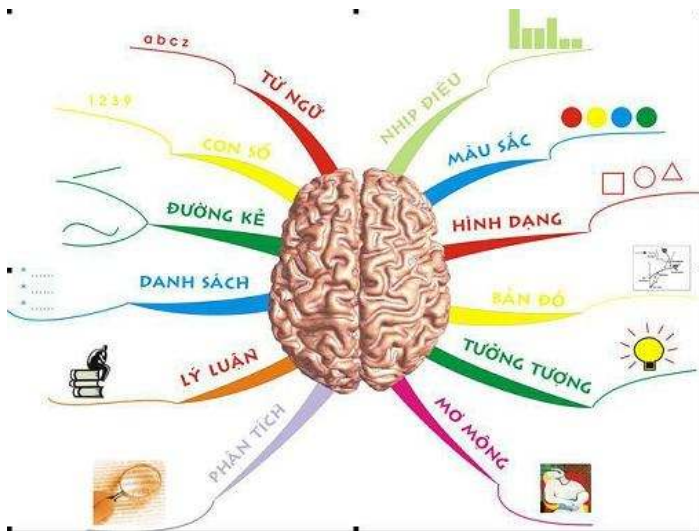
## **Bản đồ tư duy**

---

**Bản đồ tư duy - Công cụ tổ chức thông tin và tăng cường tư duy**

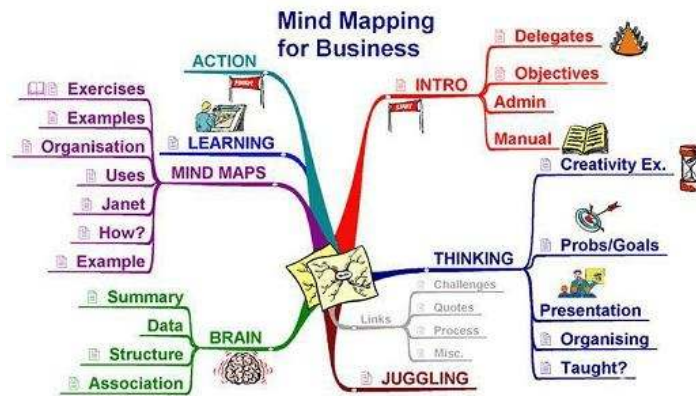
Phương pháp này được phát triển vào cuối thập niên 60 (của thế kỉ 20) bởi Tony Buzan như là một cách để giúp học sinh "ghi lại bài giảng" mà chỉ dùng các từ then chốt và các hình ảnh. Cách ghi chép này sẽ nhanh hơn, dễ nhớ và dễ ôn tập hơn.

Đến giữa thập niên 70 Peter Russell đã làm việc chung với Tony và họ đã truyền bá kĩ xảo về giản đồ ý cho nhiều cơ quan quốc tế cũng như các học viện giáo dục.



Phương pháp BĐTD hay giản đồ ý (Mindmap) là phương pháp được đưa ra để tận dụng khả năng ghi nhận hình ảnh, màu sắc của bộ não. Đây là cách để ghi nhớ chi tiết, để tổng hợp, hay để phân tích một vấn đề ra thành một dạng của lược đồ phân nhánh. Khác với máy tính, ngoài khả năng ghi nhớ kiểu tuyến tính (ghi nhớ theo 1 trình tự nhất định chẳng hạn như trình tự biến cố xuất hiện của 1 câu truyện) thì não bộ còn có khả năng liên lạc, liên hệ các dữ kiện với nhau. Phương pháp này khai thác cả hai khả năng này của bộ não khả năng liên kết và tưởng tượng.

BĐTD là 1 công cụ tổ chức tư duy nền tảng. Với phương pháp này, bạn có thể chuyển tải thông tin vào bộ não của bạn rồi đưa thông tin ra 1 cách vô cùng dễ dàng. Nó là 1 công cụ tổ chức, sắp xếp thông tin, tư duy; 1 phương pháp ghi chép đầy sáng tạo và hiệu quả cao.



Hãy so sánh bộ não của bạn và kiến thức chứa trong nó với 1 thư viện. Những thông tin, kiến thức chứa trong não bạn nhiều như 1 kho sách vở, báo chí, băng đĩa đồ sộ trong thư viện ấy. Nếu thư viện ấy không tổ chức sắp xếp, phân loại các tài liệu thì sao nhỉ? Khi bạn đi tìm một cuốn sách hay 1 cái CD trong đó, bạn sẽ phải đánh vật với 1 đồng tài liệu mà cũng chưa chắc đã tìm ra. Khi thư viện đó được sắp xếp 1 cách gọn gàng, khoa học theo từng thể loại, chuyên đề, xuất xứ, năm xuất bản, tác giả... với mã số riêng được ghi trên từng cuốn sách... thì việc tìm kiếm của bạn sẽ trở nên dễ dàng rất nhiều.

Tương tự như vậy, nếu bộ não của bạn được tổ chức tốt thì việc ghi nhớ thông tin và sự tư duy sẽ hiệu quả rất nhiều hơn là 1 mớ bòng bong thông tin trong đầu, nhiều mà chẳng dùng được.

BĐTD giúp bạn như thế nào?

BĐTD giúp bạn rất nhiều, rất nhiều cách khác nhau! Sau đây chỉ là một vài cách!

BĐTD giúp bạn:

- Sáng tạo hơn
- Tiết kiệm thời gian
- Giải quyết các vấn đề
- Tập trung
- Tổ chức và phân loại suy nghĩ của bạn
- Ghi nhớ tốt hơn
- Học nhanh hơn và hiệu quả hơn
- Nhìn thấy “bức tranh toàn thể”
- ...

7 bước để tạo nên 1 BĐTD

a. Bắt đầu từ TRUNG TÂM của 1 tờ giấy trắng rồi kéo sang 1 bên. Bắt đầu từ

trung tâm cho bộ não của bạn sự tự do để trải rộng 1 cách chủ động và để thể hiện phóng khoáng hơn, tự nhiên hơn.

b. Dùng 1 HÌNH ẢNH hay BỨC TRANH cho ý tưởng trung tâm của bạn bởi vì hình ảnh giúp bạn sử dụng trí tưởng tượng của mình và làm cho bộ não tập trung hơn.

c. Luôn dùng MÀU SẮC vì màu sắc cũng có tác dụng kích thích não như hình ảnh.

d. NỐI cách NHÁNH CHÍNH đến HÌNH ẢNH trung tâm và nối các nhánh cấp 2, cấp 3...với nhánh cấp 1, cấp 2... để tạo ra sự liên kết. Không có kết nối trong BĐTD của bạn thì mọi thứ, đặc biệt là kiến thức và trí nhớ sẽ rời rạc.

e. Vẽ nhiều nhánh CONG hơn đường thẳng để tránh sự buồn tẻ, tạo sự mềm mại, cuốn hút.

f. Sử dụng 1 TỪ KHÓA TRONG MỖI DÒNG. Khi bạn sử dụng những từ khóa riêng lẻ, mỗi từ khóa đều không bị ràng buộc, do đó nó có khả năng khơi dậy các ý tưởng mới, các suy nghĩ mới.

g. Dùng những hình ảnh XUYÊN SUỐT. Mỗi hình ảnh có giá trị thông tin bằng với một ngàn từ. Nếu bạn có 10 hình ảnh thì bạn có 10 ngàn từ rồi.

Trần Bình

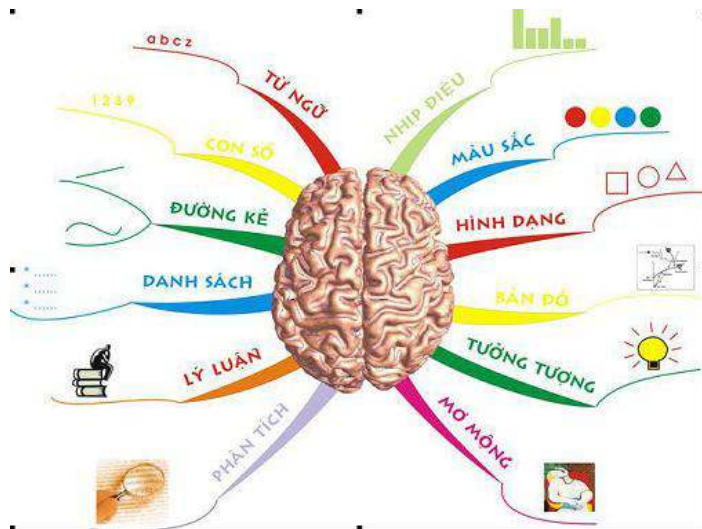
(Tóm lược từ “Lập bản đồ tư duy”, tác giả Tony Buzan, NXB LĐXH)

Theo HieuHoc

### **Tác dụng của Bản đồ tư duy trong cuộc sống**

---

Phần trước Hiếu học đã giới thiệu bản đồ tư duy (BĐTD) là gì và những lợi ích của nó. Trong phần này, chúng ta hãy cùng tìm hiểu một số ứng dụng của BĐTD trong cuộc sống thực tế.



### 1. Tác dụng của BĐTD trong buổi thuyết trình

Thuyết trình là khi bạn đứng trước đám đông trình bày về kế hoạch, phương pháp hay công việc của mình. Thuyết trình tốt là một lợi thế cho bạn nhưng đôi khi nó cũng tạo cho bạn một số áp lực. Nguyên nhân vì sao?

- Do tâm lý của bạn. Bạn muốn trình bày thật tốt nhưng vẫn xảy ra những lỗi nhỏ.
- Bạn tập trung sức lực vào bài thuyết trình của mình, hy vọng nó thành công, nhưng bạn vẫn gặp phải tình trạng dù đã cố gắng nhưng kết quả vẫn không làm bạn hài lòng.
- Bạn cũng luôn tuân theo một quy luật, trình bày theo một khuôn mẫu có sẵn. Bạn lại trong tư thế bị động phụ thuộc vào từ ngữ và máy móc. Bạn đã mất đi sự thoải mái trong lúc thuyết trình.

Và BĐTD sẽ giúp bạn

- Với BĐTD bạn hãy đặt các chủ đề của bài thuyết trình ở trung tâm của trang giấy và phát triển dựa trên các hình ảnh và từ khoá mà bạn định trình bày. Cách làm này rất khoa học giúp bạn tự tin rất nhiều.
- BĐTD được hình thành, các nhánh, các ý trung tâm sẽ được sắp xếp theo trật tự, làm nổi bật vấn đề và liên kết giữa các nhánh.  
Với bản BĐTD hợp lý bạn chỉ cần nửa giờ đồng hồ để trình bày ý kiến của mình một cách hiệu quả, khoa học..
- BĐTD đang được áp dụng rất nhiều, nó giúp cho não bộ đánh giá được vấn đề

một cách tổng quan. Bạn có thể linh hoạt trong cách trình bày, kiểm soát được thời gian cũng như nội dung bạn muốn truyền tải.

- Thuyết trình tốt với BĐTD là bạn đang tự khẳng định mình, thuyết phục được người nghe và nhận được sự tán dương của mọi người. Đó chính là những gì bạn nhận được khi làm việc với BĐTD.

## 2. Tác dụng của BĐTD cho khởi sự một dự án kinh doanh

BĐTD rất hữu hiệu cho bạn khi lập kế hoạch, dự án. Nó cho bạn một cái nhìn tổng thể, cách đánh giá khách quan. Nếu bạn đang “thai nghén” một dự án kinh doanh thì đừng quên sử dụng BĐTD khi làm việc.

Khi bạn chưa định hướng được kế hoạch rõ ràng, vẫn chỉ là những ý tưởng, sử dụng phương pháp BĐTD chắc chắn bạn sẽ thành công.

Khi bắt đầu cho một dự án kinh doanh khởi nghiệp, bạn phải lo quá nhiều việc một lúc. Có khi nào bạn nản trí vì đuối sức? BĐTD sẽ giúp bạn tư duy thông suốt và biết sắp xếp công việc theo một trật tự ngay từ đầu. Với công cụ này cho phép bạn đoán trước được những vấn đề có thể phát sinh, từ đó đưa ra những biện pháp ứng phó.

Công việc kinh doanh đang phát triển, bạn đừng vì thế mà bỏ qua vai trò của BĐTD. Công cụ này đang giúp bạn kiểm soát mọi hoạt động, và xác định rằng mọi việc đang đi đúng theo quỹ đạo của nó.

Để các ý tưởng, các suy nghĩ của mình không bị quên khi bạn bị cuốn vào guồng quay công việc. Hãy giành một chút thời gian nhỏ để kiểm tra lại BĐTD của mình, bổ sung kịp thời những ý tưởng mới.

Với một BĐTD trong tay, bạn đang có một **SỰ KHỞI ĐẦU THUẬN LỢI** để **THÀNH CÔNG**.

## 3. Sử dụng BĐTD để tóm lược cuốn sách trong một trang giấy

Một cuốn sách được viết ra để tạo nên một BĐTD, điều này rất có giá trị cho việc học tập.

Đầu tiên nên đọc lướt qua cuốn sách một lượt, chia những mục chính và tiêu đề của các chương thành các nhánh trong bản đồ, từ đó bạn có thể bổ sung, chỉnh sửa sao cho hoàn thiện.

Dựa vào BĐTD bạn sẽ nắm được diễn biến cuốn sách, tăng khả năng hiểu và đọc

hiểu của bạn, giúp bạn thấy thú vị khi học tập.

Lập BĐTD cho cuốn sách để khi xem lại bạn có thể nắm được toàn bộ nội dung của nó giúp cho trí nhớ của bạn chính xác hơn. Bạn sẽ được tăng cường vốn từ vựng khi tiếp cận với càng nhiều các cuốn sách.

Các nhân tố giúp bạn tóm lược một cuốn sách

- Cốt truyện
- Các nhân vật
- Bố cục
- Ngôn ngữ
- Hình tượng
- Chủ đề
- Biểu tượng hoá
- Tính triết lý
- Thể loại

Khi có BĐTD rồi bạn sẽ hiểu rõ nội dung, tăng cường khả năng hiểu biết và vốn từ vựng khi tiếp cận những gì bạn đọc được.

Với bất kỳ ứng dụng nào thì BĐTD vẫn luôn đem lại cho bạn những lợi ích thiết thực. Lập BĐTD trong cuộc sống sẽ giúp ta kiểm soát được công việc, thực hiện được mục tiêu đề ra. Chúc bạn thành công với phương pháp lập BĐTD.

## **Bản chất của bầy tư duy**

---

**Bầy tư duy là trạng thái tư duy theo thói quen. Nó khiến chúng ta mất đi sự thanh thản trong cuộc sống, lấy đi lượng thời gian đáng kể, làm ta kiệt sức mà không mang lại bất kỳ giá trị nào.**

Trong toàn bộ cuốn sách này, từ "giá trị" đề cập đến bất cứ điều gì được xem là đáng giá đối với chúng ta. Cuốn sách này không bàn luận về vấn đề đạo đức. Nó cũng không phải là một cuốn sách giải trí hay liên quan đến các vấn đề xã hội. Nếu ta cảm thấy hai lòng với việc xem ti vi suốt ngày thì đó không bị coi là một hoạt động lãng phí thời gian. Đối với chúng ta, việc xem ti vi cũng mang lại giảm.

Có một sự thật là ta thường vất kiệt sức mình vào việc theo đuổi những phiền toái không mang lại giá trị gì cho mình, bất kể chúng có thể gây ra vấn đề gì. Những phiền toái vô ích này chính là những chiếc bầy tư duy. Bầy tư duy không cho phép ta tận hưởng việc xem ti vi như cách chúng ngăn ta làm một việc quan trọng.



Chúng hoàn toàn gây lãng phí thời gian.

Bầy tư duy được nhận dạng dựa vào hình thức ý nghĩ của chúng ta chứ không phải nội dung của chúng. Bất kỳ khía cạnh nào của cuộc sống - công việc nhà, giải trí cuối tuần, nghề nghiệp, những mối quan hệ - đều có thể được cho là hữu ích hoặc không hữu ích. Ta sẽ rơi vào cùng một cái bẫy như nhau khi suy nghĩ về công việc đơn giản như rửa bát đến những vấn đề phức tạp hơn như dự định kết hôn hoặc ly dị. Điểm khác biệt không nằm ở chủ đề tư duy mà là ở phương pháp tư duy về chủ đề đó. Khi tự thoát ra khỏi một chiếc bẫy, ta phát hiện ra rằng những vấn đề trong mỗi khía cạnh cuộc sống đều không đáng lo ngại.

Chúng ta xây dựng những kiểu ý nghĩ vô ích theo từng biểu thời gian có thể nhận thức được. Một chiếc bẫy tư duy có thể trói buộc chúng ta chỉ trong một khoảnh khắc nào đó hoặc cũng có thể là suốt cuộc đời. Tác hại của cả hai loại bẫy này là như nhau. Do tính chất ngắn ngủi nên sự lãng phí thời gian và sinh lực mà những chiếc bẫy tạm thời gây ra rất khó nhận biết và điều chỉnh. Chúng đến và đi trước khi ta nhận thức được những hành vi của mình.

Kết quả là chúng càng xuất hiện nhiều hơn. Một công dân thành thị của thế kỷ 21 có thể hoàn toàn thoát khỏi cái bẫy tư duy kéo dài hơn vài phút trong một khoảng thời gian nhất định hay không vẫn còn là một điều chưa chắc chắn. Tác hại tích lũy trong suốt một ngày từ những cái bẫy nhỏ này sẽ gây ra sự suy kiệt khó lường.

Quan niệm bầy tư duy cơ bản đã được đúc kết lại từ vài nghìn năm trước: Phạm sinh có thì tiết, mọi việc dưới trời có kỳ định. Khi đi lệch hướng lời khuyên uyên thâm này - khởi đầu vào một thời điểm sai lệch, tiếp tục với những bước đi sai lệch, từ bỏ quá sớm hoặc quá muộn - chúng ta sẽ không đạt được những thứ đáng ra phải có.

Cũng không có một nỗ lực nào quy định nội dung những hoạt động của chúng ta. Mỗi sự việc đều có thời điểm nhất định. Cả việc thưởng thức những món ngon và đạt được thành công trong cuộc sống đều có thể là những hoạt động chính đáng. Tuy nhiên, nếu ta cố gắng phát triển sự nghiệp của mình khi đang ăn tối, quá trình tiêu hóa thức ăn sẽ bị ảnh hưởng - cũng như ta sẽ không thể làm việc tốt trong khi cơ thể đang bài tiết muối và nạp năng lượng với món súp. Ở đây, không có giá trị nào được chú trọng đúng mức. Chúng ta lẽ ra đã có thể tận dụng tốt hơn nữa thời gian và các nguồn lực của mình.

Khi thực hiện công việc tốt nhất vào thời điểm thích hợp nhất bằng phương pháp tối ưu nhất, chúng ta thường mắc những sai lầm lặp đi lặp lại và tương tự nhau. Đây chính là những cái bẫy tư duy.

Nếu bấy tư duy có hại thì tại sao ta lại rơi vào những chiếc bấy đó? Sao ta không thoát khỏi chúng? Có ba lý do. Thứ nhất, ta thường không có ý thức về những gì mình đang nghĩ đến. Thứ hai, ngay cả khi ý thức được, chúng ta cũng không nhận ra được bản chất có hại của những suy nghĩ đó. Thứ ba, ngay cả khi nhận thức được tác hại, chúng ta cũng không thể thoát ra khỏi nó, bởi điều đó đã trở thành thói quen.

Nếu ý nghĩ vẫn tiếp tục khi ta đã mắc bấy trong trạng thái không ý thức được, chúng ta cũng không thể thay đổi được tình thế. Ta không thể ngừng làm một việc khi không ý thức được ngay từ đầu là mình đang làm việc gì. Cũng như nếu không biết rằng mình đã mặc quần áo, sẽ không có chuyện ta cởi chúng ra ngay cả khi rất nóng bức. Tương tự, khi không biết rằng mình đang suy nghĩ những điều vô ích, ta không thể dùng suy nghĩ về chúng.

Ý niệm không ý thức được những suy nghĩ của mình có thể khiến ta suy nghĩ rất ngược đời - ta đánh đồng giữa ý thức với tư duy. Thế nhưng, đây là hai quá trình không hề giống nhau chút nào. Chúng ta có thể nhận thức rõ vị của một loại trái cây lạ hay cảm giác cực khoái mà không suy nghĩ điều gì trong đầu. Ngược lại, ta cũng có thể đang chìm ngập trong một mớ ý nghĩ mà không hề để tâm đến một ý nghĩ cụ thể nào. Thử nghiệm tinh thần dưới đây sẽ cho ta thấy tầm quan trọng của vấn đề này.

Khi tâm trí ta không bị xâm chiếm bởi một mối bận tâm hay niềm vui thú cụ thể nào, ý nghĩ sẽ lang thang một cách hời hợt từ chủ đề này sang chủ đề khác. Ta chỉ có thể kiểm soát cuộc thử nghiệm này khi đặt mình vào giữa trạng thái thờ thần đó. Đối với những người mắc chứng khó ngủ, thời gian họ nằm thao thức trên giường sẽ rất lâu. Càng sớm nắm bắt trạng thái thờ thần của mình, ta càng có thể bắt đầu tái cấu trúc chuỗi ý niệm cũ đã dẫn dắt chúng ta.

Nếu đang nghĩ về vẻ đẹp của Paris, có thể ta sẽ hồi tưởng lại ý nghĩ đã có trước đó về một người bạn mới từ thành phố này trở về. Ý nghĩ về sự trở về của người bạn đó có thể bắt nguồn từ ký ức rằng anh này đang nợ tiền ta, mà ký ức này lại có nguồn gốc từ những khó khăn tài chính của ta - những khó khăn phát sinh khi ta muốn mua một chiếc xe mới.

Trong thử nghiệm này, không cần thiết phải quyết định trước thời gian tái dựng ý nghĩ trong vài phút tiếp theo. Chúng ta phải đợi đến khi nắm bắt được cái khoảnh khắc mà bản thân đang lang thang với những ý nghĩ. Khi đó, ta luôn bất ngờ về những góc ngách của luồng suy nghĩ. Nếu không có một sự tái dựng chủ động, ta sẽ chẳng bao giờ ngờ được rằng ý nghĩ về Paris lại có nguồn gốc từ ước muốn có một chiếc xe mới? Sự bất ngờ này đã chứng minh cho một quan điểm. Chúng ta sẽ không bắt ngờ trừ khi không biết mình đã nghĩ. Suy nghĩ của chúng ta là vô

thức. Rõ ràng, quá trình suy nghĩ không phụ thuộc nhiều vào sự tập trung liên tục của ta đối với nó mà phụ thuộc nhiều hơn vào sự theo dõi về vị trí của tay và chân chúng ta.

Bây tư duy thường duy trì trạng thái không ý thức theo cách này. Chúng ta tự rơi vào chúng mà không hề quyết định một cách có ý thức. Yêu cầu trước hết để thoát khỏi chúng là học tập nghệ thuật nhận biết. Cuốn sách này cung cấp những điều kiện cần thiết để đáp ứng yêu cầu đó. Nó là công cụ dẫn đường của một nhà tự nhiên học dẫn ta đến một trật tự xác định của quần thể tinh thần, phác họa những đặc trưng nổi bật của nhiều bộ phận khác nhau, đưa ra những ví dụ minh họa phong phú. Nó là cuốn cẩm nang để nhận dạng những chiếc bấy tư duy.

Bước đầu tiên là khám phá cách nhận biết và xác định những chiếc bấy. Thế nhưng hai việc này vẫn chưa thể loại bỏ chúng. Ta còn cần phải nhận thấy tính vô ích và có hại của chúng. Thực tế, bấy tinh thần thường bị nhầm lẫn với những hoạt động hoàn toàn cần thiết mà nếu không có chúng, cuộc sống sẽ trở nên thật hỗn độn và nguy hiểm. Một số bấy thậm chí còn được tôn vinh bằng những mỹ từ rất hay ho. Ta sẽ không loại bỏ chúng cho đến khi hoàn toàn tin chắc là chúng không mang lại giá trị gì.

Mọi cuốn sách hướng dẫn dành cho các nhà tự nhiên học đều chứa loại thông tin thiết thực này. Khám phá cách nhận biết nấm amanit để làm gì nếu chúng ta không biết rằng nó là nấm độc? Cuốn cẩm nang này cũng vậy, bên cạnh những phương tiện đa dạng nhằm nhận biết bấy tư duy, các phân tích về tác hại của chúng cũng sẽ được đề cập đến.

Sau khi biết cách nhận diện những chiếc bấy và tin chắc rằng việc thoát khỏi nó là có lợi, ta bỏ được một thói quen xấu. Khi đó, ta giống như một người nghiện thuốc lá chấp nhận những phát hiện được nêu ra trong bản phân tích của bác sĩ. Bất cứ người nghiện thuốc lá nào cũng biết rằng đây là lúc bắt đầu cuộc chiến. Trong cuộc chiến chống lại những chiếc bấy tinh thần, cũng như trong cuộc đấu tranh với thuốc lá, sự quyết tâm sẽ được thiết lập, bị phá vỡ và rồi lại được thiết lập. Có người thành công trong việc chiến thắng thói quen, có người sẽ thất bại. Có người ít nhất cũng được tạo động cơ để giảm hút thuốc. Chương cuối cùng của quyển sách này sẽ mang đến những lời khuyên chiến lược về việc làm thế nào để kiểm soát cuộc chiến chống lại bấy tinh thần.

Các nhà khoa học tự nhiên phải vào rừng để tìm gặp đối tượng nghiên cứu của họ. Những người tìm kiếm bấy tinh thần sẽ tìm thấy cái họ cần tìm giữa cuộc sống thường nhật. Bấy tinh thần tồn tại trong hầu hết các sự kiện thông thường - trong hoạt động mua sắm, cân bằng sổ séc, duy trì các cuộc hẹn, đánh răng, trò chuyện với một người bạn những sự kiện mà chúng ta có thể dùng để nghiên cứu về những chiếc bấy tinh thần nhiều nhất. Khi có khả năng chiến thắng khá cao, chúng

ta trở nên quá chú tâm vào kế quả đạt được và lo là việc tiếp tục kiểm soát bản thân. Nhưng khi hoạt động đó diễn ra gần như thường xuyên, ta cảm thấy khó khăn khi phải kiểm tra lại những gì mình đã làm cũng như tìm ra động lực để thử một phương pháp mới.

Khi khám phá bản thân theo cách này, ta thu được một lợi ích bất ngờ từ sự gia tăng nhận thức về bản thân. Cuộc sống bình thường lập tức trở nên phi thường và hấp dẫn. Một cuộc điện thoại giữa giờ làm việc không còn là nỗi bức dọc mà sẽ là cơ hội để ta quan sát những tác động của sự gián đoạn. Đi xem phim muộn cho ta cơ hội để thẩm định bản chất của những cuộc hẹn không quan trọng. Làm việc dưới áp lực là cơ hội vô tận để tự khám phá.

Việc rửa bát là điều kiện quan sát những sức mạnh tâm lý đa dạng - những sức mạnh dùng để đấu tranh với những vấn đề đáng ngại trong cuộc sống. Bởi không xem các vấn đề này là những rắc rối phiền não nên chúng ta sẽ không thể biết được gì về bản thân. Vì thế ta bắt đầu đón nhận vấn đề như một kẻ đồng minh, đồng thời bị cuốn hút bởi phản ứng của bản thân trước chúng. Và cuộc sống thường ngày bị biến đổi thành cuộc phiêu lưu vô tận. Cuộc phiêu lưu đó là gì nếu không phải là một thái độ trước vấn đề?