

Mục lục

Giữ cho tâm trí ta
khỏe mạnh
6

Chương 8:
Cảm thấy không
được thấu hiểu
129

Chương 1:
Bố mẹ
15

Chương 9:
Giận
137

Chương 2:
Màn hình
54

Chương 10:
Lo lắng
142

Chương 3:
Những kẻ bắt nạt
67

Chương 11:
Tự tin
147

Chương 4:
Mình bao nhiêu tuổi?
76

Chương 12:
Kiên nhẫn
154

Chương 5:
Trường học
83

Chương 13:
Thiên nhiên
158

Chương 6:
Bạn bè
96

Chương 14:
Thế giới người lớn
162

Chương 7:
Cơ thể của ta
115

Chương 15:
Sự độc lập
175

GIỚI THIỆU

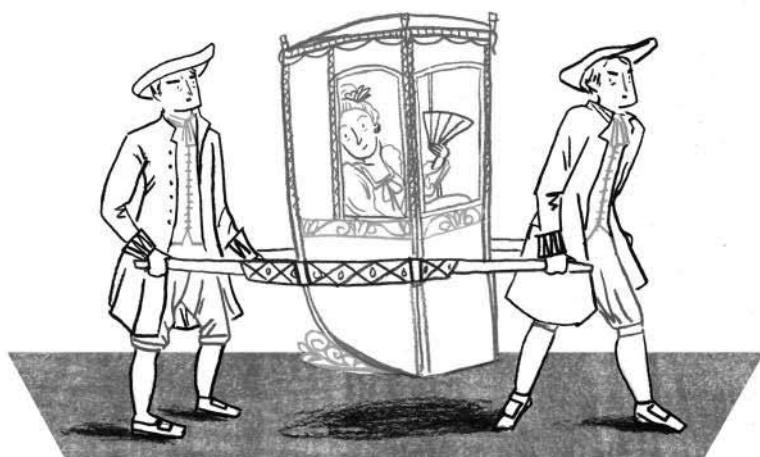
Giữ cho tâm trí ta khoẻ mạnh

Tâm trí của chúng ta là cỗ máy phức tạp và sáng láng. Một số người có thể làm nên những điều phi thường: tính ra căn bậc hai của 239.121; học thuộc lòng một bài thơ mười trang bằng tiếng Latinh; lái máy bay qua giông bão hoặc nấu món mì Ý lasagne với nấm và rau chân vịt trong khi giảng cho ai đó hiểu được các động từ bất quy tắc tiếng Pháp. Mặc dù bộ não của chúng ta chỉ chiếm khoảng 2% tổng trọng lượng cơ thể nhưng nó sử dụng tới 20% năng lượng cơ thể tiêu hao – đủ để thắp sáng một bóng đèn sợi đốt.



Trong phần lớn cuộc đời chúng ta, cỗ máy não bộ hoạt động hiệu quả với mức bảo trì tối thiểu. Ta có thể cho cỗ máy này uống nước cam, ăn bánh quy, ăn phô mai ống, hít thở không khí trong lành và xem một bộ phim thư giãn – và theo lệnh, cỗ máy sẽ tuôn ra những câu thần chú khó hiểu, hay sự thật về động đất và tên của tất cả các cô dì chú bác của chúng ta.

Giống như nhiều cơ quan trong cơ thể, tâm trí của chúng ta luôn cần sự chú ý và suy nghĩ thích hợp. Chúng ta biết mình phải vận động chân tay. Cách đây hai trăm năm, ít ai nghĩ rằng việc vận động cơ chân hay luyện tập cho tim phổi là một ý tưởng hay. Nếu đủ tiền, ta có thể thuê ai đó chở ta rong ruổi qua các con phố của thị trấn, chỉ cần ta sẽ không làm bất cứ điều gì liều lĩnh và vô bổ là được.



Ngày nay, chúng ta nhận ra rằng không hoạt động là một cách nhanh chóng dẫn tới chết sớm. Cơ bắp sẽ hao mòn nếu không sử dụng và chúng ta cần theo dõi, chăm sóc cơ thể mình một khi chúng còn tồn tại – đó là lí do tại sao rất nhiều người trưởng thành, thậm chí là những người rất giàu có, dành thời gian chạy trên những cỗ máy đặc biệt với tấm thảm cao su quay liên tục mà chẳng cần đi tới địa điểm nào cả.

Đây là một cuốn sách về tâm trí, cách giữ nó khoẻ mạnh thông qua tập luyện, cũng giống như việc bạn đến phòng tập thể hình. Có một số thành phần cơ bản mà sức khoẻ của bạn



cần. Trước tiên, bạn cần phải ngủ nhiều vì bộ não thực hiện tất cả các công việc phục hồi quan trọng mỗi khi bạn ngủ khi trên giường. Bạn cũng nên ăn theo chế độ phù hợp vì não hoạt động tốt nhất khi chúng được cho ăn những thứ lành mạnh và ngon lành như cà rốt và salad đậu gà. Nhưng điều quan trọng nhất mà tâm trí bạn cần để giữ cho nó khoẻ mạnh là những ý tưởng hay. Có nghĩa là những ý tưởng có thể giúp bạn bớt lo lắng hoặc làm cho cuộc sống trở nên thú vị hơn, giúp bạn bình tĩnh lại khi có điều gì đó bất ổn xảy ra hoặc ngăn bạn quá buồn phiền về những tình huống mà bạn có thể phải đối mặt.

Có rất nhiều vấn đề chúng ta đã giải quyết tốt. Nếu đói, ta có thể ăn một chiếc bánh mì nướng. Nếu lạnh, ta có thể mặc thêm quần áo hoặc vận lò sưởi. Nếu bị đứt tay chảy máu, ta có thể dán một miếng băng lên đó. Nếu bị nhiễm trùng tai, bác sĩ có thể cho ta một số loại thuốc. Nhưng có những vấn đề khác khó giải quyết hơn. Thường thì đây là những vấn đề về tâm trí. Chúng liên quan đến những suy nghĩ và cảm xúc của bạn về điều gì đó hoặc ai đó đang khiến bạn khó chịu.

Bố luôn cần
nhấn mình.

Bạn mình đã nghĩ
xấu cho mình.

Minh thực sự
rất nhút nhát.

Ước gì mình làm
được tốt hơn.

Anh trai mình
thật phiền hà.

Mẹ đã
rầy la mình.

Minh sợ bị trượt
môn toán.

Minh không biết lớn
lên mình muốn làm gì.

Minh đã nói
điều gì đó không
hay với bạn mình

Các bạn trong lớp
chẳng thích những thứ
giống mình.

Minh vẫn
không thể nào
đọc tốt được.

Học sinh có nghĩ
mình dạy nhầm
chán quá không?

Minh không ưng
kiểu tóc của
mình tí nào.

Giáo viên
của lớp mình
quá tè nhạt.

Ước gì
mình cao
hơn.

Phòng mình quá ư
bừa bộn.

Minh đã gian lận
trong kì kiểm tra
vừa rồi.

Ước gì
gia đình đưa
mình đi nghỉ.