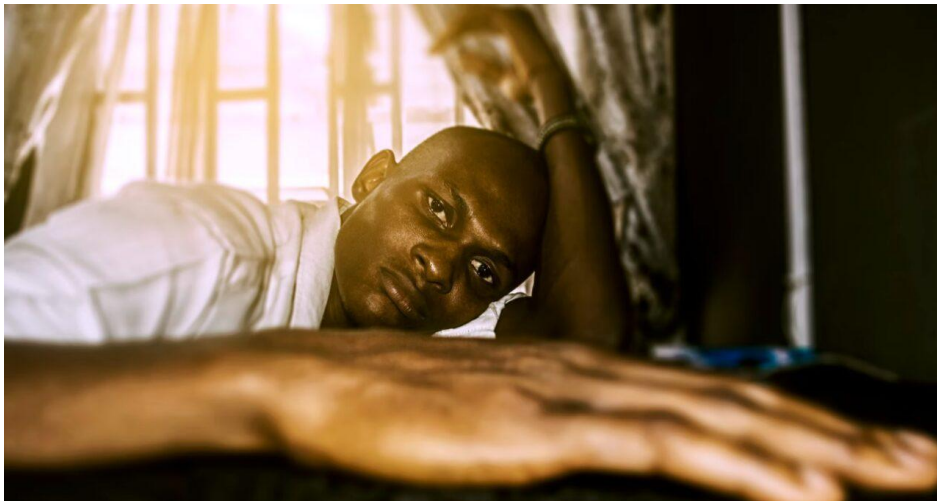


Những thói quen nguy hiểm hủy hoại khả năng tư duy

Duy Lê /SGN

27/3/2023



Có một số thói quen đang cản trở khả năng suy nghĩ thấu đáo và đưa ra quyết định đúng đắn. (minh họa: Oyemike Princewill/Unsplash)

Trong thế giới với mật độ phát triển nhanh ngày nay, khả năng tư duy, phản biện và logic ngày càng trở nên quan trọng, nhưng cũng có một số thói quen đang cản trở khả năng suy nghĩ thấu đáo và đưa ra quyết định đúng đắn.

Dưới đây là chín thói quen nguy hiểm đang dần hủy hoại khả năng tư duy quan trọng của bạn.

Đa nhiệm: Đa nhiệm là cách hay để hoàn thành nhiều việc hơn trong thời gian ngắn hơn, nhưng theo một cách nào đó, nó thực sự làm suy yếu khả năng tư duy của chúng ta. Khi cố gắng làm quá nhiều việc cùng một lúc, bạn sẽ dễ dàng bị phân tâm và mệt mỏi. Điều này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, gây ra hiểu lầm và đưa ra những quyết định không đúng đắn.

Thiếu ngủ: Giấc ngủ rất cần thiết để bộ não hoạt động tốt nhất có thể. Khi bạn không ngủ đủ giấc, khả năng nhận thức sẽ bị ảnh hưởng, khiến cho bản thân bạn trở nên cáu kỉnh, khó tập trung và dễ quên. Thiếu ngủ cũng làm giảm khả năng phán đoán, dễ đưa đến quyết định sai lầm.

Tiếp nhận quá nhiều thông tin: Trong thời đại kỹ thuật số ngày nay, con người liên tục bị tấn công bởi thông tin từ rất nhiều nguồn trên mạng. Mặc dù việc cập nhật thông tin là rất quan trọng, nhưng việc quá nhiều thông tin đổ dồn vào não cùng một lúc sẽ khiến bạn nhanh chóng bị choáng ngợp và cản trở khả năng suy nghĩ thấu đáo. Do đó, việc nghỉ giải lao và cho bộ não thời gian để xử lý thông tin là hết sức quan trọng.



Thiếu ngủ cũng làm giảm khả năng phán đoán, dễ đưa đến quyết định sai lầm.(minh họa: Engin Akyurt/Unsplash)

Chỉ nghĩ về về những điều tiêu cực: Nếu chỉ tập trung nhiều hơn vào những thông tin tiêu cực hơn là những thông tin hữu ích và lành mạnh, sẽ khiến cho bạn cảm thấy bi quan và suy nghĩ tiêu cực, cản trở khả năng suy nghĩ sáng tạo và tìm ra giải pháp cho mọi vấn đề. Vì vậy, bạn nên dành thời gian cho những suy nghĩ tích cực, như việc tin vào bản thân và khả năng của mình, giữ cho tinh thần luôn thư thái và một bộ não luôn sáng suốt.

Chỉ quan tâm đến những điều đã được xác nhận: Khi bạn chỉ tìm kiếm những thông tin xác nhận niềm tin đã có từ trước và bỏ qua những thông tin mâu thuẫn với chúng, dẫn đến suy nghĩ hẹp hòi và ngăn cản việc xem xét các quan điểm và giải pháp khác. Hãy mở mang đầu óc để tìm ra những cách giải quyết khác nhau cho cùng một vấn đề. Việc này sẽ giúp bạn nâng cao khả năng tư duy và phán đoán.

Trì hoãn: Trì hoãn là thói quen để lại các nhiệm vụ hoặc quyết định cho đến phút cuối cùng. Điều này thường dẫn đến căng thẳng và đưa ra những quyết định sai sót. Hãy tập thói quen chia nhỏ các nhiệm vụ lớn thành các bước dễ dàng xử lý hơn và ưu tiên chúng để tránh trì hoãn.

Lười tập thể dục: Tập thể dục không chỉ tốt cho sức khỏe thể chất mà còn tốt cho sức khỏe tinh thần. Tập thể dục thường xuyên được chứng minh là có khả năng cải thiện chức năng nhận thức, trí nhớ và tâm trạng. Thiếu tập thể dục là nguyên nhân của việc suy nghĩ chậm chạp và đưa ra quyết định kém.



Tập thể dục không chỉ tốt cho sức khỏe thể chất mà còn tốt cho sức khỏe tinh thần. (minh họa: Unsplash)

Ăn kiêng: Thực phẩm được tiêu thụ của một người sẽ có tác động trực tiếp đến chức năng não của người đó. Ăn nhiều đường và thực phẩm chế biến sẵn dẫn đến suy giảm nhận thức và đưa ra quyết định thiếu chính xác. Việc ăn uống cân bằng với nhiều trái cây, rau và ngũ cốc để hỗ trợ sức khỏe não bộ là rất quan trọng cho khả năng tư duy.

Quá căng thẳng: Căng thẳng có thể làm giảm khả năng suy nghĩ đúng đắn và sáng suốt vì việc này là nguyên nhân của tình trạng mất tập trung và đưa ra quyết định rõ ràng. Căng thẳng mãn tính cũng dẫn đến suy giảm nhận thức và các vấn đề về trí nhớ. Hãy rèn luyện các kỹ thuật thư giãn, tập thể dục và quản lý thời gian để tránh căng thẳng.

Nói tóm lại, có được một khả năng suy nghĩ tốt là điều cần thiết để thành công trong thế giới hiện đại hoá ngày nay. Bằng cách tránh chín thói quen nguy hiểm trên, chúng ta sẽ cải thiện chức năng nhận thức và đưa ra quyết định sáng suốt hơn.

(theo [Medium](#))

<https://saigonnhonews.com>