

chúng ta. Sức đề kháng, khả năng chống lại bệnh tật, vóc dáng, thậm chí cả tuổi thọ cũng đều liên quan mật thiết đến những gì chúng ta ăn uống hàng ngày.

Cơ thể phản ánh chế độ ăn uống của chúng ta. Tương tự như vậy, trí não cũng phản ánh những gì nó được cung cấp. Tất nhiên, “thức ăn” của trí não không được đóng gói và cũng không thể tìm thấy ở bất cứ cửa hàng nào, mà là môi trường xung quanh bạn - với vô số thứ ảnh hưởng đến suy nghĩ, hoặc ý thức hoặc vô thức. Mỗi người đều thừa hưởng một năng lực nhất định về trí não để phát triển. Nhưng, mức độ phát triển đến đâu và cách thức phát triển ra sao phụ thuộc vào loại thức ăn mà chúng ta cung cấp.

Bạn đã bao giờ tự hỏi mình sẽ ra sao nếu được nuôi dạy trong một nền văn hóa khác, ở một nước khác? Bạn sẽ thích loại thức ăn gì? Liệu sở thích quần áo của bạn có khác so với hiện nay không? Bạn sẽ thích giải trí thế nào? Bạn sẽ làm nghề gì? Bạn sẽ theo tôn giáo nào?

Tất nhiên bạn không thể chắc chắn về các câu trả lời. Nhưng về cơ bản, nếu bạn lớn lên ở một quốc gia khác, bạn sẽ trở thành một người khác. Tại sao vậy? Vì bạn sẽ chịu ảnh hưởng bởi những môi trường khác nhau. Giống như người ta vẫn thường nói, bạn chính là sản phẩm của môi trường quanh bạn. Ngoại trừ rất ít thứ như cách đi đứng hay cách cầm một chiếc tách, tất cả sở thích của chúng ta như âm nhạc, văn học, các loại hình giải trí, “gu” ăn mặc... đều chịu ảnh hưởng lớn từ môi trường.

Quan trọng hơn nữa, tầm suy nghĩ, mục đích, thái độ, tính cách của riêng bạn cũng được hình thành từ môi trường xung quanh.