

đó như thế nào, hoặc chúng ta sẽ không chọn xem một bộ phim mà không đọc trước lời bình luận về bộ phim đó. Một điều thật lạ là chúng ta đầu tư rất ít thời gian vào việc tìm hiểu hai con người trong chính bản thân mình. Chúng ta cần hiểu được hai trạng thái “lạnh” và nóng trong cùng một con người; cần nhìn thấy được khoảng cách giữa hai trạng thái đó mang lại lợi ích cho cuộc sống của chúng ta như thế nào và khi nào nó dẫn chúng ta đi lầm đường lạc lối.

Thí nghiệm của chúng tôi đã chỉ ra: không tồn tại “con người nhất thể”. Thực tế, chúng ta là tổng thể của rất nhiều cái tôi. Chỉ cần nhận thức được rằng chúng ta có nguy cơ đưa ra quyết định sai lầm khi bị kiểm soát hoàn toàn bởi cảm xúc mãnh liệt có thể giúp chúng ta, áp dụng kiến thức của mình về cái tôi “Hyde” vào hoạt động hàng ngày.

Làm thế nào chúng ta có thể khiến cái tôi “Hyde” trong mình cư xử tốt hơn? Đó là nội dung mà Chương 6 sẽ đề cập đến.