



Sức mạnh của tự nhận thức

Nhà khoa học thần kinh nhận thức Stephen Fleming đã viết: “Nhận thức rõ hơn về bản thân có thể là bí quyết dẫn đến thành công.”

Khi bạn đọc đến bài báo này, có khả năng bạn không chỉ đọc như một bản năng, trong tiềm thức của mình bạn nhận thức và suy nghĩ về hành vi của mình. Bài viết này có rõ ràng không? Liệu bạn có tập trung vào nội dung bài viết không? Liệu bạn có thời gian để đọc bài viết này ngay bây giờ hay bạn có việc gấp hơn cần làm?

Các nhà tâm lý học đã đưa ra một thuật ngữ để chỉ loại nhận thức về tâm trí của chúng ta: siêu nhận thức (metacognition). Nghĩa đen của từ này có nghĩa là khả năng suy nghĩ về tư duy của chính chúng ta. Về mặt bản chất, khả năng chuyển hướng suy nghĩ vào bản thân là một đặc tính tự nhiên nổi bật của loài người. Nhưng chúng ta thường bỏ quên sức ảnh hưởng của siêu nhận thức (cả tốt lẫn xấu) trong việc định hình cuộc sống của chúng ta. Phần lớn mọi người cho rằng khả năng tự nhận thức về bản thân không quan trọng bằng khả năng thực hiện các phép tính toán học hay khả năng ghi nhớ các sự kiện lịch sử. Tuy nhiên, đối với hầu hết chúng ta, siêu nhận thức giống như nhạc trưởng của một dàn nhạc, có khả năng can thiệp để thúc đẩy người chúng ta đi đúng, hoặc thậm chí là đi sai hướng.

Giờ đây, các nghiên cứu từ phòng thí nghiệm đang hé lộ nhiều điều về khả năng tự nhận thức bản thân của con người, giúp chúng ta hiểu và tôn trọng sức ảnh hưởng của siêu nhận thức lên cuộc sống của nhân loại. Chúng tôi đã tìm ra cách để đo lường nó (siêu nhận thức) và thậm chí có thể đánh giá cách nó hoạt động bằng cách sử dụng máy quét não. Những gì chúng tôi phát hiện đã tạo nên tiền đề cho các giả thuyết mới về các bệnh trạng như chứng mất trí nhớ, tuy rằng chưa có bằng chứng cụ thể để chứng minh. Nâng cao nhận thức về bản thân có thể cải thiện các quyết định của chúng ta, giúp chúng ta có những đánh giá chính xác hơn về những thông tin sai lệch và giúp chúng ta suy nghĩ rõ ràng dù chịu áp lực. Giống như một nhạc trưởng giỏi có thể tạo ra sự khác biệt giữa một buổi diễn tập thông thường và một buổi biểu diễn đẳng cấp thế giới, ảnh hưởng tinh tế của siêu nhận thức có thể tạo ra sự khác biệt giữa thất bại và thành công trong nhiều khía cạnh của cuộc sống.

Chúng ta dựa vào siêu nhận thức trong mọi tình huống. Ví dụ, khi ôn tập cho một bài kiểm tra, bạn có thể nhận thức được mức độ hiểu biết của bạn về các nội dung trong sách giáo trình, hoặc bạn có thể nhận thức được những nội dung quan trọng mà bạn cần ôn tập thêm, đây là dạng siêu nhận thức về trí nhớ của bạn. Hoặc, khi đi khám mắt, bác sĩ hỏi bạn cặp kính mới có giúp bạn nhìn rõ hơn không hay vẫn còn mờ, đây là siêu nhận thức về khả năng thị lực của bạn. Nói cách khác, chúng ta có thể nhận thức về bản thân thông qua con mắt của người khác, bằng cách tìm hiểu quan điểm, đánh giá, nhận xét của người thứ ba về tính cách, kỹ năng và khả năng của chúng ta.

Nắm bắt tâm trí

Từ lâu, con người ta đã tin rằng nhận thức về bản thân có thể mang lại lợi ích. Ngay cả trước thời Hy Lạp cổ đại, các nhà triết học đã cho rằng nhận thức về bản thân là điều cần phải phấn đấu để có được và là bản chất của một cuộc sống tốt đẹp.

Mặc dù vậy, cho đến những năm gần đây, siêu nhận thức vẫn chưa được coi là mục tiêu xác thực của nghiên cứu khoa học. René Descartes đã có kết luận nổi tiếng của mình “Tôi suy nghĩ, và suy nghĩ làm nên con người tôi”, đồng thời ông cũng lưu ý rằng “không có thứ gì trên thế giới này tôi nhận thức một cách dễ dàng hoặc rõ ràng hơn chính bản thân mình”. Tuy nhiên, quan điểm này lại không nhất trí với ý tưởng khác, rằng nhận thức về bản thân có thể là một quá trình của hoạt động của não bộ giống như bất kỳ quá trình nào khác, và đương nhiên sự tự nhận thức có khả năng bị sai sót hoặc trục trặc. Một nhà triết học người Pháp khác, Auguste Comte, cho rằng việc tự nhận thức bản thân là một quá trình tinh thần vô nghĩa. Ông cho rằng một bộ não không thể tự chuyển hướng dòng chảy suy nghĩ. Do đó, siêu nhận thức là một bí ẩn, không thể xác định và nằm ngoài giới hạn nghiên cứu của khoa học.

Ngày nay, chúng ta biết được rằng lập luận của Comte là sai. Bộ não của con người giờ đây không còn được xem như một thể duy nhất không có khả năng phân chia. Khi chúng ta nghĩ về bản thân, một số mạng lưới cụ thể trong não sẽ bắt đầu hoạt động, và đương nhiên, tổn thương hoặc bệnh tật tại các mạng lưới này có thể dẫn đến sự suy giảm nghiêm trọng của siêu nhận thức.

Phòng thí nghiệm của tôi tại Đại học College London tập trung vào việc tìm hiểu các cơ chế và cơ sở thần kinh của siêu nhận thức ở người. Chúng tôi đặc biệt quan tâm đến sự tự tin của mọi người về những gì họ làm và những gì họ không biết. Ví dụ, trong một bài tập giải đố, bạn có thể hỏi đồng đội của mình xem họ có chắc chắn rằng họ biết câu trả lời đúng hay không (đánh giá sự tự tin về trí nhớ của họ). Hoặc bạn có thể đặt câu hỏi xem liệu bạn thân của bạn có thật đã nhìn thấy một siêu sao đang đi bộ trên phố không (đánh giá sự tự tin về khả năng quan sát của họ). Thông thường, sự tự tin của chúng ta dâng cao khi chúng ta biết mình đúng và ngược lại, sự tự tin của chúng ta giảm xuống thấp thấp khi biết mình sai, điều này dẫn đến một khái niệm mà các nhà tâm lý học gọi là “có độ nhạy siêu nhận thức cao”. Độ nhạy này chỉ ra cho chúng ta thấy mức độ nhạy cảm của khả năng tự nhận thức với những thay đổi trong kết quả. Khái niệm này khác hoàn toàn so với khái niệm về mức độ tự tin của chúng ta. Nhiều nhóm giải đố thường thất bại do bị cản trở bởi một người có độ nhạy siêu nhận thức thấp.

Một cách khác để đo lường các khía cạnh khác nhau của siêu nhận thức trong phòng thí nghiệm là sử dụng các bài kiểm tra dựa trên máy tính. Trong một nghiên cứu, chúng tôi yêu cầu mọi người nhanh chóng quyết định xem bức tranh nào trong số hai bức tranh chúng tôi đưa ra chứa nhiều dấu chấm hơn, và sau đó đánh giá mức độ tin cậy của họ đối với câu trả lời mình đưa ra dựa trên thang điểm. Bằng cách quan sát mức độ tin cậy vào bản thân của đối tượng trong nhiều tình huống khác nhau và ghi lại xem các câu trả lời tiếp theo của họ là đúng hay sai, chúng tôi có thể xây dựng một bức tranh thống kê chi tiết về

siêu nhận thức của một người nào đó. Điều này cũng cho phép chúng tôi tóm tắt khả năng siêu nhận thức của đối tượng dưới dạng một tập hợp các thông số ví như độ nhạy và độ chệch, tạo nên một hồ sơ dấu vết của siêu nhận thức (metacognitive fingerprint).

Các nhà tâm lý học ngày càng hiểu hơn về các mạch não hỗ trợ hình thành siêu nhận thức. Những nghiên cứu đầu tiên vào giữa những năm 1980 gợi ý rằng tổn thương não có thể dẫn đến các vấn đề với siêu nhận thức. Arthur Shimamura tại Đại học California, San Diego, đang nghiên cứu những người bị mất trí nhớ do tổn thương thùy thái dương (temporal lobes) của họ (Thùy thái dương được biết đến là vùng đóng vai trò quan trọng đối với trí nhớ). Điều đáng ngạc nhiên là một số bệnh nhân của ông không biết mình có vấn đề về trí nhớ. Trong các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, họ cho thấy sự thiếu hụt đáng kể về siêu nhận thức. Họ không thể đánh giá mức độ tự tin của mình trong việc câu trả lời mà họ đưa ra là đúng hay sai. Hóa ra những người có vấn đề về siêu nhận thức cũng bị tổn thương vỏ não trước trán (prefrontal cortex) (Vỏ não trước trán là một phần của não bộ liên quan đến quá trình hình thành các suy nghĩ phức tạp, ra quyết định và hình thành tính cách). Cụ thể hơn, các tổn thương đã gây ảnh hưởng đến cơ chế hoạt động của bộ não liên quan đến việc xây dựng các suy nghĩ cấp cao về chính chúng ta và những người xung quanh.

Điều này phù hợp với những gì chúng ta đã biết từ các mô hình động vật. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng các vùng của não động vật cũng có những biểu hiện về sự tự tin tương tự như những vùng não bị tổn thương ở những bệnh nhân gặp khó khăn về siêu nhận thức. Một nghiên cứu chỉ ra rằng các tế bào thần kinh trong vỏ não trước (orbitofrontal cortex) của loài gặm nhấm đã thể hiện dấu hiệu của sự tự tin trong các quyết định của khứu giác, cụ thể trong trường hợp này các nhà khoa học đã đo khoảng thời gian một con chuột sẵn sàng chờ đợi phần thưởng sau khi đánh hơi. Một thí nghiệm khác từ cùng phòng thí nghiệm đã chứng minh rằng việc vô hiệu hóa các mạch tế bào thần kinh này làm suy yếu khả năng nhận thức, trong khi độ chính xác của các quyết định về khứu giác không bị ảnh hưởng.

Trong một nghiên cứu khác, chúng tôi đã phát hiện ra rằng sự khác biệt rất nhỏ về cấu trúc trong vỏ não trước của những người khỏe mạnh có thể giúp dự đoán dấu vết của siêu nhận thức. Kể từ đó, bằng cách sử dụng công nghệ MRI, nhóm chúng tôi đã mô tả cách thức vận hành của siêu nhận thức bằng cách kích thích các vùng khác nhau của vỏ não để dự đoán mức độ tự tin của đối tượng nghiên cứu trong các quyết định của họ.

Nhưng ngoài sự tự tin, còn có một khía cạnh phức tạp hơn của siêu nhận thức, một khía cạnh có thể coi là tồn tại duy nhất ở loài người và cho phép chúng ta suy nghĩ một cách có ý thức về tâm trí của chính mình và tâm trí của người khác. Hình thức tự nhận thức “rõ ràng” này xuất hiện trong độ tuổi từ 3 đến 4 tuổi, tiếp tục phát triển trong suốt thời kỳ thanh thiếu niên, và sử dụng chung bộ máy thần kinh với khả năng nhận thức của chúng ta về trạng thái tinh thần của người khác.

Trên thực tế, khả năng siêu nhận thức của bộ não cho biết mức độ tự tin của chúng ta đối với các quyết định hoặc hành động của mình từ nhiều dấu hiệu khác nhau, giống như việc chúng ta suy ra những gì đang xảy ra trong tâm trí của người khác từ những gì họ làm hoặc nói. Bởi vì siêu nhận thức giống như một thấu kính, nó có thể tổng hợp thông tin đến từ các nguồn khác nhau, gắn thẻ thông tin này để tạo ra các đánh giá về kỹ năng và khả năng của chúng ta.

Điều mà nghiên cứu này chỉ ra cho chúng ta đó là bộ não con người giống như một chiếc máy tính, đóng vai trò lưu trữ các thuật toán cụ thể để ta tự đưa ra nhận thức. Đối lại, những phát hiện này cũng hàm ý

rằng tác động của tổn thương não đối với khả năng tự nhận thức về bản thân có thể phổ biến hơn chúng ta nghĩ.

Những người bị suy giảm trí tuệ có thể gặp phải chứng mất trí nhớ hay còn gọi là mất “khả năng sáng suốt”, không nhận thức được mình có vấn đề về nhận thức. Một cách hiểu về nguyên nhân của việc mất khả năng sáng suốt là căn bệnh này không chỉ ảnh hưởng đến các mạch não liên quan đến trí nhớ và nhận thức, mà còn cả những mạch chịu trách nhiệm duy trì nhận thức bình thường của bản thân. Nếu khả năng siêu nhận thức bị xói mòn, chúng ta có thể không nhận thức được những thay đổi trong khả năng của mình và không thể biết được những gì chúng ta đã mất. Điều này có thể khiến mọi người miễn cưỡng tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc thực hiện các biện pháp chấp vá, chẳng hạn như viết danh sách việc cần làm, để đề phòng quên mất. Và mặc dù các bác sĩ lâm sàng coi sự thiếu hụt khả năng tự nhận thức là một đặc điểm chính của chứng sa sút trí tuệ sớm, siêu nhận thức vẫn chưa được đưa vào làm một phần của quy trình đánh giá tâm lý thần kinh tiêu chuẩn cho bệnh nhân mắc chứng sa sút trí tuệ.

Đưa ra các quyết định tốt hơn

Người Hy Lạp cổ đại đã đúng, siêu nhận thức thật sự rất quan trọng trong việc giúp con người nỗ lực đạt được thành công. Nếu một học sinh nhận thức được những gì họ biết và không biết, họ sẽ có thể đưa ra lựa chọn chính xác về ngành học của mình. Những quyết định kiểu này dường như chẳng vĩ đại gì lắm, nhưng đối với một số người, đó có thể là sự khác biệt giữa việc đậu hay trượt kỳ thi đại học.

Bên cạnh việc học tập, khả năng siêu nhận thức của chúng ta cũng giúp tăng khả năng nhận thức về các lỗi sai của bản thân cho dù là trong lĩnh vực chính trị hay khoa học, đồng thời cung cấp nền tảng tinh thần cho những thay đổi trong suy nghĩ sau này. Ví dụ, các nghiên cứu gần đây cho thấy rằng một số người có khả năng “phản xạ nhận thức”. Khả năng phản xạ nhận thức giúp chúng ta tránh rơi vào trường hợp câu trả lời ban đầu đưa ra cảm thấy đúng, nhưng cuối cùng lại cảm thấy sai. Đây cũng là một khả năng quan trọng trong việc giúp chúng ta tránh được những thông tin sai lệch và tin giả.

Lợi ích cuối cùng của siêu nhận thức là nó giúp chúng ta hợp tác với những người khác tốt hơn. Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã chỉ ra rằng việc chia sẻ thông tin về khả năng tin cậy của mình với đồng đội sẽ giúp các nhóm đưa ra quyết định tốt hơn.

Các dấu hiệu siêu nhận thức của chúng ta xuất hiện trong thời thơ ấu (xem “Dấu hiệu siêu nhận thức của bạn”), nhưng ngay cả khi ta đã trưởng thành, siêu nhận thức vẫn khó có thể trở thành một phần của bản năng. Nó vẫn có thể bị ảnh hưởng bởi căng thẳng hoặc sự thay đổi về sức khỏe tâm thần. Trong một nghiên cứu của tôi, chúng tôi đã yêu cầu hàng trăm người trả lời các câu hỏi về các triệu chứng sức khỏe tâm thần khác nhau. Từ mô hình câu trả lời của họ, chúng tôi có thể thấy mỗi người đều rơi vào ít nhất một trong ba khía cạnh cốt lõi của sức khỏe tâm thần: mức độ lo lắng và trầm cảm, mức độ của hành vi cưỡng chế và suy nghĩ ám ảnh, và mức độ tránh né xã hội. Việc một người có khía cạnh nào trong ba khía cạnh trên của sức khỏe tâm thần cũng phần nào dự đoán dấu hiệu siêu nhận thức của họ. Những người mắc chứng lo lắng và trầm cảm có độ tự tin thấp hơn nhưng lại tăng độ nhạy siêu nhận thức, trong khi những người có hành vi cưỡng chế và suy nghĩ ám ảnh lại cho thấy mô hình ngược lại.

Việc siêu nhận thức có được là nhờ vào cách ta sử dụng bộ não dẫn đến một câu hỏi khác: liệu chúng ta có thể thay đổi các mạch thần kinh này để cải thiện khả năng tự nhận thức không? Rất nhiều sách và blog về self-help khuyến khích họ “tìm thấy chính mình” và tự nhận thức rõ hơn về bản thân, nhưng các giải pháp này ít đề cập đến cách thức hoạt động thực sự của sự thay đổi, và lợi ích tiềm năng của siêu nhận thức hiếm khi được đánh giá bằng các công cụ khách quan. Các thước đo khả năng nhận thức về

bản thân bằng bảng câu hỏi thực sự không hữu ích vì theo định nghĩa, nếu bạn có siêu nhận thức kém, bạn khó có thể trả lời các câu hỏi một cách chính xác. Vì vậy, nghiên cứu khoa học không sử dụng những cách đánh giá này.

Các công cụ đánh giá của khoa học thần kinh siêu nhận thức là một lựa chọn tốt hơn, vì chúng giúp chúng ta nhắm trực tiếp vào các cơ chế nhận thức bản thân. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Trinity College Dublin, Ireland, đã phát hiện ra rằng việc áp dụng một loại kích thích não không xâm lấn, được gọi là kích thích dòng điện một chiều xuyên sọ lên vỏ não trước trán, có thể khiến người già nhận thức rõ hơn về những sai sót của họ trong những công việc đơn giản.

Các loại thuốc làm tăng mức dopamine trong não và giảm mức noradrenaline cũng đã được chứng minh là có lợi cho khả năng tự nhận thức, tăng cường độ nhạy siêu nhận thức mà không làm thay đổi các khía cạnh khác của hiệu suất.

Tại Nhật Bản, các nhà nghiên cứu tại Viện Nghiên cứu Viễn thông Tiên tiến Quốc tế đã phát triển công nghệ quét não “thời gian thực” để huấn luyện mọi người kích hoạt các mô hình hoạt động thần kinh cụ thể, liên quan đến khả năng siêu nhận thức của họ. Sau hai ngày của khóa đào tạo này, siêu nhận thức của những người tham gia đã thay đổi một cách đáng ngạc nhiên, với những người được đào tạo để tăng cường mô hình não “tự tin cao” cho thấy sự tự tin hơn khi thực hiện nhiệm vụ, và những người được đào tạo để tăng cường mô hình não “tự tin thấp” cho thấy sự thay đổi ngược lại.

Sử dụng các loại thuốc kích thích não hay các thuốc có dược tính tương tự là những cách cực đoan để nâng cao nhận thức về bản thân. Nhưng nhiều người trong số chúng ta sẵn sàng đầu tư thời gian vào những cách đơn giản hơn để nhanh chóng nhận được kết quả hơn. Với mục tiêu này, phòng thí nghiệm của tôi đã và đang nghiên cứu các công cụ để cung cấp phản hồi về các phán đoán siêu nhận thức của mọi người. Chúng tôi yêu cầu các tình nguyện viên dành khoảng 20 phút mỗi ngày để thực hành phân biệt tri giác đơn giản, cụ thể là chọn hình ảnh nào trong hai hình ảnh mà họ cảm thấy sáng hơn. Chúng tôi nhận thấy rằng những người được cung cấp phản hồi về siêu nhận thức của họ (cho dù phán đoán về độ tin cậy của họ là chính xác hay không chính xác) đã nâng cao độ nhạy siêu nhận thức sau hai tuần đào tạo.

Đáng chú ý, những tiến bộ trong siêu nhận thức của các tình nguyện viên cũng được thể hiện trong một nhiệm vụ ghi nhớ vốn không nằm trong quá trình đào tạo. Nói cách khác, sau khi học cách tăng cường siêu nhận thức khi thực hiện một nhiệm vụ, mọi người sẽ nhận thức rõ hơn về việc họ đúng hay sai khi thực hiện một nhiệm vụ khác. Điều này cho thấy rằng khóa đào tạo có thể đang mài giũa một hệ thống tổng quát hơn để tự nhận thức.

Một cách khác để đạt được hiệu quả tương tự có thể là thông qua tập luyện thiền định thường xuyên. Tác động của thiền đối với siêu nhận thức chỉ mới được khám phá gần đây, nhưng kết quả ban đầu rất đáng khích lệ. Một nghiên cứu cho thấy rằng hai tuần luyện tập thiền định có thể làm tăng độ nhạy siêu nhận thức trong quá trình kiểm tra trí nhớ. Một nghiên cứu khác đã chỉ ra rằng những người tập thiền chuyên nghiệp có độ nhạy siêu nhận thức cao hơn so với những người mới tập.

Tuy nhiên, có lẽ cách hữu ích nhất để nâng cao nhận thức về bản thân là nhận ra những tình huống mà nó có thể bị suy giảm. Trong nền văn hóa làm việc hiệu quả và năng suất như hiện nay, việc dành thời gian để suy ngẫm về những gì chúng ta đang làm dường như là một điều xa xỉ và không bắt buộc. Nghịch

lý thay, chúng ta thường cần đến khả năng tự nhận thức chính xác vào những thời điểm mà chúng ta bỏ quên nó.

Khi áp lực trong công việc lớn dần hoặc khi chúng ta căng thẳng vì tiền bạc hoặc lo lắng cho gia đình, việc tập luyện khả năng siêu nhận thức hiệu quả có thể đem lại rất nhiều lợi ích, cho phép chúng ta nhận ra sai sót hoặc nhận ra khi nào chúng ta cần nhờ giúp đỡ hoặc thay đổi chiến lược. Tuy nhiên, có rất nhiều nghiên cứu trong phòng thí nghiệm chỉ ra mối liên hệ giữa sự gia tăng căng thẳng và khả năng suy giảm độ nhạy siêu nhận thức. Ví dụ, cho đối tượng dùng một liều nhỏ cortisol dẫn đến sự gia tăng đột biến tạm thời của hormone này, đủ để làm giảm độ nhạy siêu nhận thức, thấp hơn nhiều so với những người được dùng giả dược. Tuy nhiên, việc chúng ta nắm được nhận thức về bản thân dù ít hay nhiều cũng sẽ giúp chúng ta có thái độ cảm thông hơn đối với những thất bại về siêu nhận thức ở những người khác.

Nếu có thể nâng cao nhận thức về bản thân một cách có hệ thống, cảm giác đó sẽ như thế nào? Một cái nhìn sâu sắc có thể có từ nghiên cứu về giấc mơ sáng suốt, nơi mọi người nhận thức được mình đang ở trong một giấc mơ. Các nghiên cứu hình ảnh đã chỉ ra rằng khi con người trở nên minh mẫn, họ sẽ tuyển dụng các mạng lưới não tương tự như các mạng lưới hỗ trợ siêu nhận thức khi tỉnh táo.

Tôi thấy điều đó rất hấp dẫn khi nâng cao nhận thức về bản thân trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta có thể cảm thấy giống như trải nghiệm trở nên minh mẫn trong một giấc mơ - chúng ta có thể nhận thấy những điều mà chúng ta chưa từng nhận thấy trước đây ở bản thân, người khác và môi trường xung quanh. Những thay đổi này có thể thấm nhuần nhiều khía cạnh trong cuộc sống của chúng ta, bởi vì nhận thức được bản thân là trung tâm của cách chúng ta trải nghiệm thế giới. Loại ý thức mà chúng ta yêu mến - loại cho phép chúng ta đánh giá cao mùi cà phê, phản ánh vẻ đẹp của hoàng hôn hoặc tự hỏi liệu các giác quan của chúng ta có bị đánh lừa bởi các trò ảo thuật hay không - liên quan đến "nhận thức siêu tốc", một trạng thái biết rằng chúng ta có ý thức.

Nếu có thể nâng cao nhận thức về bản thân một cách có hệ thống, cảm giác đó sẽ như thế nào? Các nghiên cứu về giấc mơ tỉnh thức (lucid dream), nơi mọi người nhận thức được mình đang ở trong một giấc mơ, có thể cho chúng ta câu trả lời. Các nghiên cứu hình ảnh đã chỉ ra rằng khi con người trở nên tỉnh thức trong mơ, họ sử dụng các mạng lưới não tương tự như các mạng lưới hỗ trợ siêu nhận thức khi con người tỉnh táo.

Tôi thấy điều đó rất hấp dẫn. Khi chúng ta nâng cao nhận thức về bản thân trong cuộc sống hàng ngày, trải nghiệm đó giống như việc chúng ta tỉnh thức trong mơ. Chúng ta có thể nhận thấy những điều mà chúng ta chưa từng nhận thấy trước đây ở bản thân, người khác và môi trường xung quanh. Những thay đổi này có thể thấm nhuần nhiều khía cạnh trong cuộc sống của chúng ta, bởi vì nhận thức được bản thân là cốt lõi của cách chúng ta trải nghiệm thế giới. Loại ý thức mà chúng ta yêu mến, loại ý thức cho phép chúng ta đánh giá hương cà phê, cảm nhận vẻ đẹp của hoàng hôn hoặc tự hỏi liệu các giác quan của chúng ta có bị đánh lừa bởi các trò ảo thuật hay không đều liên quan đến "siêu nhận thức", một trạng thái cho chúng ta biết rằng chúng ta có ý thức.

Dấu hiệu siêu nhận thức của bạn

Tại sao một số người tự nhận thức rõ hơn những người khác? Các nghiên cứu chỉ ra rằng siêu nhận thức là một đặc điểm tương đối ổn định, vì vậy nếu bạn đã kiểm tra siêu nhận thức của mình hôm nay, thì kết quả kiểm tra sẽ vẫn như vậy nếu bạn thực hiện lại bài kiểm tra đó vào ngày mai. Điều đáng chú ý là, có vẻ như siêu nhận thức đứng độc lập với chỉ số IQ và các khả năng nhận thức chung. Điều này có nghĩa là

khả năng siêu nhận thức của bạn có thể rất tốt miễn là bạn nhận thức được mình được sai lầm hoặc điểm yếu của mình.

Chúng ta vẫn chưa hiểu hết được nguồn gốc của những khác biệt đơn lẻ này. Tuy nhiên, kết quả của các nghiên cứu khác chỉ ra một tương lai nhiều hứa hẹn, rằng chúng ta có thể có được “siêu nhận thức” dựa trên phản hồi từ cha mẹ, giáo viên và từ những người xung quanh.

Khả năng tự nhận thức di truyền có thể giúp đưa trẻ tự nhận thức từ những giai đoạn đầu đời, và sau đó cha mẹ và giáo viên của chúng ta giúp chúng ta rèn luyện khả năng này. Nhưng ngay cả khi đứa trẻ trưởng thành, khả năng tự nhận thức vẫn có thể bị ảnh hưởng, nói cách khác, bạn có khả năng thay đổi khả năng tự nhận thức của chính mình.

Tác giả: Stephen Fleming là một nhà khoa học thần kinh nhận thức tại Đại học College London. Cuốn sách mới của anh ấy là *Know Thyself: The Science of Self-Awareness*