


RUBY WAX

Đối thoại hài hước với nhà tu hành
và nhà khoa học thần kinh về
các vấn đề nan giải của con người



HOW TO BE HUMAN: THE MANUAL

LÀM NGƯỜI LÀ NHƯ THẾ NÀO?

Hoàng Đức Long dịch



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Trong cuốn sách này, bạn sẽ gặp gỡ ba con người, như ba âm vực trầm, trung, cao của một bản giao hưởng:

Một nhà tu hành trầm tư suy nghĩ về sự quán hiện trong tâm trí, sự chữa lành cho tâm hồn và sự vị tha của nhân tính.

Một nhà khoa học thần kinh chuyên tâm vào tính khoa học thực tiễn trong cách hệ thần kinh hoạt động cùng những quyết định, những hành động nhân bản.

Một Ruby Wax tung hứng, kết nối câu chuyện, đưa ra những bình luận cũng như tự sự dí dỏm và sâu sắc.

Cùng nhau, họ tạo nên một cuộc đối thoại thâm trầm, hài hước, cuốn hút về:

ĐIỀU GÌ LÀM NÊN CON NGƯỜI CHÚNG TA?

BECOME A MEMBER!



Nhã Nam Reading Club



nhà nam
www.nhanam.vn



ISBN: 978-604-345-565-6

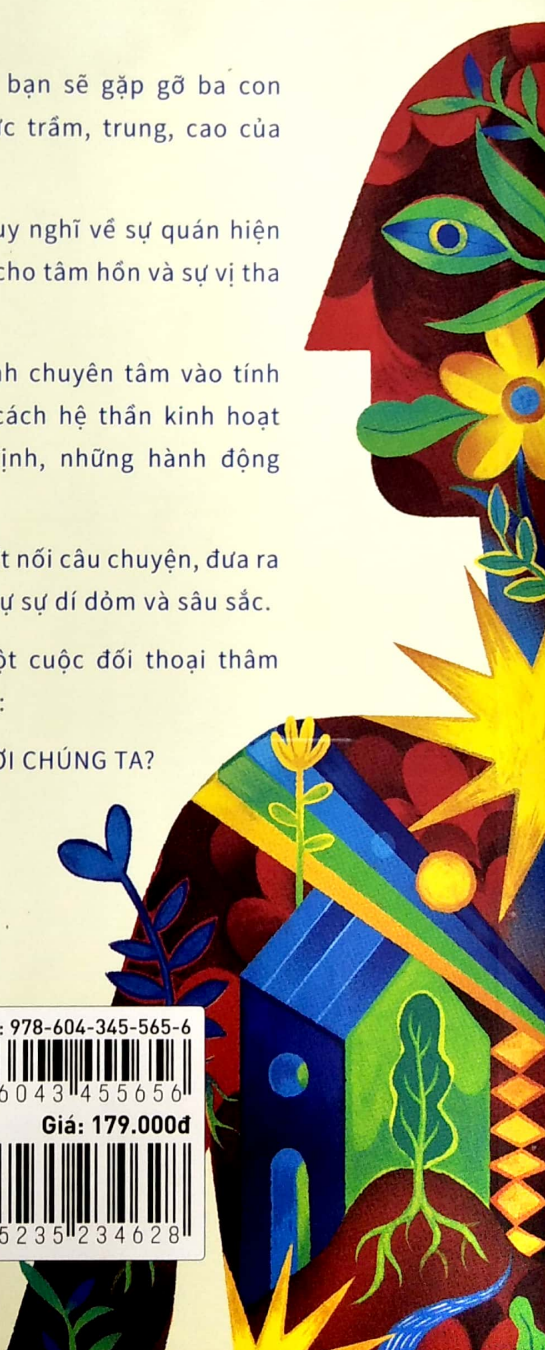


9 786043 455656

Giá: 179.000đ



8 935235 234628



**LÀM NGƯỜI
LÀ NHƯ THẾ NÀO?**

HOW TO BE HUMAN

Copyright © Ruby Wax 2018

**Translation copyright © 2022, by Nha Nam Publishing and
Communications JSC.**

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty Văn hóa & Truyền thông Nhã Nam.

Bản quyền tác phẩm đã được bảo hộ. Mọi hình thức xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc văn bản điện tử, đặc biệt là việc phát tán trên mạng Internet mà không có sự cho phép bằng văn bản của Nhà xuất bản là vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của nhà xuất bản và tác giả. Không ủng hộ, khuyến khích những hành vi vi phạm bản quyền.

Chỉ mua bán bản in hợp pháp.

RUBY WAX

LÀM NGƯỜI LÀ NHƯ THẾ NÀO?

HOW TO BE HUMAN: THE MANUAL

Đối thoại hài hước với nhà tu hành
và nhà khoa học thần kinh về
các vấn đề nan giải của con người

Hoàng Đức Long dịch



THẾ GIỚI

NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

MỤC LỤC

Lời tựa	7
CHƯƠNG 1. Tiến hóa	25
CHƯƠNG 2. Suy nghĩ	49
CHƯƠNG 3. Cảm xúc	76
CHƯƠNG 4. Cơ thể	102
CHƯƠNG 5. Trắc ẩn	124
CHƯƠNG 6. Quan hệ	149
CHƯƠNG 7. Tình dục	179
CHƯƠNG 8. Trẻ nhỏ	182
CHƯƠNG 9. Nghiện	224
CHƯƠNG 10. Tương lai	244
CHƯƠNG 11. Các bài tập quán hiện	269
CHƯƠNG 12. Tha thứ	348
Lời kết	385
Lời cảm ơn	388
Chỉ mục	395

Lời tựa

Sau khi viết cuốn sách trước, tôi đã tự nhủ: không bao giờ có lần sau. Nó giống như việc sinh một đứa bé: bạn vô cùng đau đớn khi sinh nó, tất cả những gì bạn muốn làm là nghiền nát cánh tay mình; viết một cuốn sách cũng giống như vậy, ngoại trừ việc bạn phải thai nghén nó trong hơn một năm. Nhưng khi nó ra đời và thành công (lên đến vị trí số 1 trong danh sách những tác phẩm bán chạy nhất), lạ Chúa tôi, tất cả những gì bạn muốn làm là vun bồi để một thứ gì mới có thể nảy nở bên trong mình⁽¹⁾ và làm chuyện này một lần nữa. Và nó đây, đứa con tiếp theo của tôi.

BAN ĐẦU CÓ NGÔI LỜI⁽²⁾... và rồi là cuốn sách của tôi. Tôi sẽ bắt đầu ở nơi mà tất cả chúng ta đều bắt đầu, trở lại cái đầm lầy ấy và, bằng những tìm hiểu và phân tích tỉ mỉ, khám phá xem chính xác điều gì đã xảy

1. Nguyên văn: get fertile. Cụm từ này có hai nghĩa. Nghĩa đen là "khiến bản thân có khả năng sinh sản" và nghĩa bóng "khiến cho tâm trí mình trở nên giàu sức sáng tạo và tưởng tượng" (Mọi chú thích trong sách đều là của người dịch - ND).

2. Nguyên văn: In the beginning was the Word. Đây là câu 1 trong Chương 1 sách *Phúc Âm John*, thuộc kinh Tân Ước, tức phần cuối trong Kinh Thánh của Cơ Đốc giáo.

ra để rồi khiến chúng ta thành chính chúng ta ngày nay. (Tôi đã nói qua về điều này trong cuốn *Hướng dẫn quán niệm cho người mệt mỏi* (A Mindfulness Guide for the Frazzled), nhưng giờ đây tôi sẽ tìm hiểu sâu hơn). Chúng ta có phải sản phẩm mà quá trình tiến hóa vẫn mơ ước chúng ta sẽ trở thành? Nếu không thì chúng ta có thể đổ lỗi cho ai đây? Nói vậy không có nghĩa là chúng ta có thể làm gì đó để thay đổi tình hình, nhưng nếu có sự sống trên những hành tinh khác thì họ có thể học được điều gì đó từ chúng ta. Nói đến câu chuyện sinh tồn thì nhân loại là một phép mầu. Nếu bạn đang sống và đọc cuốn sách này ngay lúc này, thì bạn là một quán quân giành huy chương vàng chân chính trong “Cuộc chơi Sinh tồn Tiến hóa”, nơi mà xác suất để bạn ra đời mà không phải là một con ếch chỉ là 1 phần 1 tỷ⁽¹⁾. Điều này đáng lý phải biến chúng ta thành chủng loài hạnh phúc nhất còn sống trên thế giới này, nhưng chúng ta lại không hạnh phúc. Chúng ta dành thời gian của mình trên Trái Đất này cho việc không ngừng theo đuổi, săn tìm sự thỏa mãn, và cho đến lúc này, chúng ta đang ở trong trạng thái chững. Vậy điều gì sẽ xảy ra và chúng ta sẽ đi tới đâu?

1. Nguyên văn: a trillion to one chance of not being born a frog. Chính xác hơn, cụm từ này có nghĩa là: tỷ lệ giữa xác suất ra đời không phải là ếch và xác suất ra đời là ếch là 1 trên 1 tỷ. Ở đây chúng tôi dịch như trên để dễ theo dõi và cơ bản không làm thay đổi ý đồ của tác giả.

Bạn không thể ngăn tương lai, bất kể bạn có cố tạo ảo giác cho mình bằng chất kích thích nào. Nhưng ngay cả khi gần như mọi phần cơ thể của chúng ta trở thành những cấu trúc máy móc robot, chúng ta vẫn (cầu trời) có tâm trí của mình, thứ mà tôi hy vọng rằng chúng ta sẽ có thể nâng cấp một cách có ý thức, khiến chúng ta trở nên “người” hơn và ít máy móc hơn. Để bước vào trạng thái trầm ẩn và quán hiện⁽¹⁾ (cái này thì không cần phải cầu trời), bạn chỉ cần tới một tâm trí, và không một lượng titanium nào trên thế giới này có thể cho bạn những phẩm chất đó. Không phải ai cũng có được sự quán hiện, nhưng từ kinh nghiệm của riêng tôi và dựa theo các bằng chứng khoa học, sự quán hiện giữ vị trí tối thượng.

Có thể trong tương lai ai đó sẽ sáng chế ra một thiết bị đeo theo dõi Fibit về tinh thần, thứ có thể giúp chúng ta đạt được nhận thức và thức nhận, nhưng lúc này nó vẫn chưa ra đời.

Kể từ khi viết cuốn sách trước, *Hướng dẫn quán hiện cho người mệt mỏi*, mỗi ngày tôi đều luyện tập quán hiện, dù trong đầu tôi luôn có đủ những lý do khả dĩ trên đời này để bào chữa cho việc không luyện tập. Nó là một cuộc vật lộn không ngừng, nhưng theo cách nào đó, tôi đã cố gắng ép nó vào khuôn, và kết quả là tôi hạnh phúc

1. Nguyên văn: mindfulness. Đây là trạng thái nhận thức, quán xuyên được toàn bộ cơ thể, tâm trí, và cảm giác của mình ở thời điểm hiện tại. Vì thế tôi dịch là “quán hiện”.

hơn, bình tĩnh hơn (trừ phi tôi được đưa cho một phiếu phạt giao thông; khi ấy tôi sẽ cãi sống cãi chết cho bằng được), và có khả năng tập trung tâm trí một cách tốt hơn vào những chỗ mà tôi muốn, vào lúc tôi muốn, và đối với tôi đó là một phần hạnh phúc lớn.

Quan trọng nhất, nó đã giúp tôi cảm nhận được trạng thái trầm cảm đang tiến đến trước khi trạng thái ấy thực sự va vào tôi. Điều này không có nghĩa là tôi né tránh nó, mà giờ đây tôi sẵn sàng đón nhận nó. Khi tôi cảm nhận được những bước chân nhẹ, vang vọng từ xa, của trạng thái tuyệt vọng, tôi chuẩn bị để ứng phó với tình hình, mau chóng tạm ngừng bất cứ liên lạc nào với phần còn lại của thế giới, cả qua màn hình lẫn ngoài đời, cho bản thân một cơ hội để “cai” những chứng nghiện sử dụng email, nghiện cảm giác muốn được tất cả mọi người yêu mến, thậm chí cả những người mà tôi không ưa, và nghiện việc lo lắng liệu thứ gì sẽ khiến chúng ta hỏng việc - Bắc Triều Tiên hay là quá nhiều muối trong món ăn?

Tôi có thể nói rằng mình đã thay đổi kể từ cuốn sách trước, nhưng khao khát được biết mọi điều về tất cả mọi thứ, một niềm khao khát không thể nào thỏa mãn của tôi, vẫn còn đó, và tôi không nghĩ rằng đó là điều xấu. May mắn thay, tôi đã tìm được một nhà khoa học thần kinh và một nhà sư để giúp trả lời một số câu hỏi vụn vặt của mình. Tôi nghĩ rằng nhà sư ấy có thể giúp giải thích cách tâm trí chúng ta hoạt động, và nhà khoa học thần kinh có thể nói cho tôi biết tất cả những vận hành ấy diễn ra ở đâu trong não bộ.

Sau một thời gian, tưởng như dài vô tận, sống và thờ cùng nhà sư và nhà khoa học thần kinh ấy, tôi có cảm giác chúng tôi là một nhóm 3 người đã kết hôn nhiều năm. Chúng tôi kêu gào, la rầy và cầu nhàu, nhưng mối quan hệ giữa chúng tôi ngày một tốt đẹp hơn, bởi chúng tôi có thể khiến cho nhau cười như điên. Tôi có thể nói với nhà sư “Nghe nặng tính giáo lý nhà Phật quá. Tối nay tôi không muốn phải nghe thêm một từ ‘Phật’ nào nữa từ ông đâu”. Và ông ta sẽ đáp trả tôi bằng một câu “Đó là 2.000 năm trí huệ, cứng ạ, cố mà nuốt”. Đã có lúc chúng tôi nghĩ đến việc viết một cuốn sách nữa, kết hợp những trí huệ của từng người chúng tôi, với nhan đề “Hành động như một phật tử, suy nghĩ như một người Do Thái”. Khi nhà khoa học thần kinh bắt đầu khoe khoang những thứ kiến thức IQ cao của mình với chúng tôi, nhà sư và tôi nói với ông ta rằng hãy nói chuyện “bằng tiếng người” đi, nếu không chúng tôi sẽ loại ông ta ra khỏi cuốn sách.

Tôi đã vất cạn những gì họ có trong đầu trong suốt một năm, để lại hai con người trống rỗng và kiệt sức, nhưng tôi đã thu được một cuốn sách từ họ, và đó mới là điều quan trọng. Ở cuối mỗi chương, tôi sẽ “thả họ ra khỏi lồng để được liên tưởng”.

Chương 1: Tiến hóa

Như tôi đã nói ở trước, chính những lời thì thầm cổ xưa ấy là thứ gieo vào trong chúng ta một động lực thôi thúc ta trở thành nhân vật số một hoặc ít nhất cũng là bạn thân

nhất của nhân vật số một. Những lời thì thầm ấy khiến chúng ta sống sót như một chủng loài, nhưng khiến chúng ta khổ sở với tư cách những cá nhân, bởi chúng ta cảm thấy mình đang ở trong một cuộc đua nào đó mà không biết chạy đua để làm gì. Bằng cách chỉ cho bản thân thấy chúng ta đã tiến hóa như thế nào và tại sao, bạn sẽ tiến tới nhận ra rằng bạn trở thành như thế này không phải do lỗi của bạn. Sự tiến hóa đã khiến bạn trở thành như vậy. Đúng là nhẹ cả người.

Chương 2: Suy nghĩ

Tại sao chúng ta lại có suy nghĩ? Và tại sao, ôi tại sao những suy nghĩ ấy lại khó chịu đến thế? Tôi hy vọng rằng trong chương này, bạn sẽ tiến tới hiểu rằng những suy nghĩ của bạn không phải là con người thực của bạn. Nếu chúng là con người thực của bạn, thì ai là người quan sát chúng? Một khi hiểu được điều này, bạn sẽ có thể chọn ra xem mình sẽ dùng suy nghĩ nào và bỏ suy nghĩ nào, và đó chính là Con đường Gạch Vàng⁽¹⁾ dẫn tới hạnh phúc.

Chương 3: Cảm xúc

Cảm xúc giống như một câu nói đùa cũ kỹ mà người ta vẫn dùng để nói về những bà vợ: bạn không thể sống với họ, bạn cũng không thể sống mà không có họ. Lý do cho

1. Nguyên văn: Yellow Brick Road. Đây là một chi tiết hư cấu trong truyện *Phù thủy xứ Oz*, là hình ảnh ẩn dụ cho con đường dẫn tới hạnh phúc hoặc thành công.

việc bạn có họ là để giúp bạn tìm lối đi trong cuộc đời mình; cho chúng ta biết chúng ta thích gì, không thích gì và tại sao bạn chọn mua cuốn sách này thay vì bất cứ cuốn sách nào khác (vô cùng cảm ơn bạn vì điều đó). Nếu không có cảm xúc, chúng ta chỉ là những xác chết biết đi. Vì vậy, thực sự, không phải là “tôi tư duy, vì thế tôi tồn tại”, mà đúng hơn là “tôi có cảm xúc, vì thế tôi tồn tại”.

Chương 4: Cơ thể

Nhiều người trong chúng ta không nghĩ rằng não bộ của mình có bất cứ mối liên hệ nào với cơ thể; chúng hoàn toàn chẳng liên quan gì tới nhau. Một số người trong chúng ta (như tôi chẳng hạn) cảm thấy cơ thể là một tấm da phiền phức nằm phía dưới cổ mình, mà tôi phải kéo lê đi khắp nơi như một cái đuôi vấy cứt cũ kỹ. Sự thực là não bộ và cơ thể liên tục giao tiếp với nhau, cái này ảnh hưởng lên cái kia. Nếu bạn có suy nghĩ hạnh phúc, cơ thể bạn sẽ hạnh phúc và ngược lại.

Chương 5: Trắc ẩn

Quá nhiều truyền thông xã hội, và chúng ta trở nên bị cô lập hơn bao giờ hết, phần nào bởi chúng ta không nói chuyện mặt-đối-mặt với nhau, mà chỉ nói chuyện kiểu mặt-đối-màn-hình.

Trong thế giới này, ít người trong chúng ta có thời gian cho sự trắc ẩn, khi đã quá bận bịu với một thời gian biểu chặt chẽ, nhưng chúng ta sẽ cần đến nó nếu chúng ta

muốn sinh tồn như một chủng loài, và không quên rằng nó chính là chất keo dính khiến cuộc đời của chúng ta đáng sống.

Chương 6: Những mối quan hệ

Liệu đã có ai thực sự hiểu được cho đúng về các mối quan hệ? Bên trong, mỗi chúng ta đều có những xung động trái ngược nhau, một cuộc giao tranh dồn dập giữa những khao khát, cấu xé chúng ta theo những hướng đối nghịch nhau. Một nam thần tình dục hay một nam thần đáng tin cậy? Đây vẫn luôn là thế lưỡng nan của nữ giới: lựa chọn giữa một “traai hư” hay một “traai ngoan” (Hãy xem *Đối gió hú* hoặc *Cuốn theo chiều gió* hoặc bất cứ tập nào của loạt phim *Friends*). Nhiều người trong chúng ta lớn lên với ảo tưởng rằng một ngày nào đó hoàng tử của mình sẽ tới. Điều này giải thích tại sao nhiều người trong số bạn bè của tôi ngày nay vẫn khổ sở, bởi họ không bao giờ tìm được một hoàng tử cho mình. Chúng ta quá quen với việc nâng cấp các thứ, chẳng hạn như chiếc iPhone của mình, ngay khi chúng trở nên cũ kỹ, chúng ta không mấy may mắn đo, chúng ta vứt bỏ chúng. Nhiều người mà tôi biết giờ đây đã sang đến iVợ4 hoặc iChồng8. Châm ngôn ở đây là “mới hơn là tốt hơn”.

Chương 7: Tình dục

Bạn sẽ thích chương này.

Chương 8: Trẻ nhỏ

Bạn là người đẽo tạc nên tâm hồn của con bạn. Mọi cái nhìn, phản ứng, và những lời cầu kỳ khó hiểu phát ra từ bạn, sẽ ảnh hưởng lên con người mà chúng cuối cùng sẽ trở thành. Trước khi bạn hoảng loạn và phải dùng đến thuốc an thần, bạn vẫn có thể học cách thay đổi hành vi, suy nghĩ và cảm xúc của mình để cho các con bạn một cơ hội tốt hơn, cơ hội để trở thành một con người vững vàng hơn, cân bằng hơn, và về cơ bản là tốt hơn. Không như người ta vẫn nghĩ, bạn vẫn có thể dạy những trò mới cho một chú chó già⁽¹⁾.

Chương 9: Nghiện

Xuyên suốt lịch sử, người ta vẫn luôn có thứ gì đó để nghiện, nhưng đây vẫn là những chất kích thích mà bạn có thể nhai, hút, và hít; những thứ gây nghiện về thể chất. Giờ đây, chúng ta nghiện ăn, nghiện đánh bạc, nghiện shopping, nghiện sex, nghiện điện thoại... Thế giới đã trở thành một bữa tiệc buffet bất tận gồm nhiều thứ cám dỗ khác nhau. Ngày nay, chúng ta không chỉ nghiện những thứ về thể chất, chúng ta còn nghiện những suy nghĩ ám ảnh của mình. Vì thế, ý của tôi ở đây là: nếu chúng ta thay đổi suy nghĩ, chúng ta có thể thay đổi những chứng nghiện của mình.

1. Nguyên văn: You can teach an old dog new tricks. Câu này vốn bắt nguồn từ câu thành ngữ "you can't teach an old dog new tricks", có nghĩa là bạn rất khó có thể thay đổi thói quen của một người nếu người ấy đã quá quen với những thói quen ấy. Tác giả cố tình dùng câu này để thể hiện ý rằng: không như nhiều người vẫn nghĩ, người ta vẫn có thể thay đổi thói quen dù đã quá quen với nó.

Chương 10: Tương lai

Tôi chỉ hy vọng rằng, bất kể cuối cùng chúng ta có những app hay phần cơ thể thay thế bằng máy nào, chúng ta vẫn sẽ có thể nhìn vào bên trong chính mình và có được nhận thức ở mức nào đó về những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân. Mỗi nguy ở đây là: chúng ta có thể sẽ sống cuộc đời trôi nổi từ cú sốc khoái cảm này sang cú sốc khoái cảm khác, từ việc trải nghiệm tình dục với một con cá nóc cho đến việc đọc được tâm trí của cây cối, những thứ sẽ chỉ dẫn đến những cơn thèm khát được trải nghiệm nhiều hơn, và rồi sẽ chẳng bao giờ có đủ đồ chơi trên Trái Đất này để khiến bạn cảm thấy thỏa mãn.

Chương 11: Những bài tập quán hiện

Nhà sư và tôi sẽ cung cấp những bài tập quán hiện đi kèm từng đề tài kể trên. Tất cả những bài thực hành này đều giống như những thanh tạ trong phòng tập thể hình, nhưng với những thanh tạ này, bạn sẽ khiến tâm trí mình trở nên tập trung hơn, linh hoạt hơn, tỉnh thức hơn, ít bị sao nhãng hơn, ít nghiện ngập hơn, nhanh hơn, khỏe mạnh hơn và trên hết, giàu lòng trắc ẩn hơn.

Chương 12: Tha thứ

Chúng ta đều có khả năng tha thứ, nhưng trong thế giới của chúng ta, người ta khó có thể chen thêm vào đó sự tha thứ cũng như lòng trắc ẩn, khi đã có quá nhiều việc

để làm và quá nhiều người mà ta muốn vượt qua. Chỉ khi chúng ta có thể tha thứ cho chính mình, chúng ta mới có thể tha thứ cho những người khác. Cuối cùng, thay vì luôn tìm kiếm ai đó để chịu trách nhiệm cho sự bất mãn của chúng ta, ta sẽ có thể thỏa hiệp và tìm ra mối liên hệ, mối tương đồng giữa ta và những người “không giống ta”, bằng cách xem họ như những người “cũng giống ta mà thôi”.

Bây giờ tôi sẽ giới thiệu nhà sư và nhà khoa học thần kinh, những người mà nếu không có họ, tôi hẳn sẽ không thể viết cuốn sách này.

NHÀ SƯ

Gelong Thubten trở thành một nhà sư vào tuổi 21, ở Tu viện đạo Phật Tây Tạng Kagyu Samye tại Scotland. Mãi tới gần đây tôi mới biết rằng “Gelong” là một danh hiệu dùng để chỉ một bậc cao tăng theo Lạt-ma giáo. Tôi đã nghĩ rằng đó là tên riêng của anh ta. Thubten giờ đây đã 46 tuổi và dạy về quán niệm ở các công ty như Google, LinkedIn, Siemens và nhiều tổ chức khác trên khắp thế giới. Anh cũng huấn luyện quán niệm cho học sinh và sinh viên y khoa, và quan trọng hơn, anh cùng làm việc với tôi trong dự án viết sách này.

Một chút về tuổi thơ của anh ta: bố anh ta, một người Anh, đã gây dựng được một khối tài sản kếch sù với tư cách một lập trình viên máy tính thành công, và

mẹ anh là Indira Joshi, một diễn viên nổi tiếng người Ấn Độ, xuất hiện trong loạt phim truyền hình *Nhà Kumar ở Số 42* (The Kumars at No. 42). Giờ đây họ đã ly dị. Lúc 6 tuổi, Thubten bỏ nhà, dự định sẽ đi vòng quanh thế giới bằng cách đi nhờ xe. Anh ta chỉ tới được cuối con phố, nơi họ tìm được anh ta trong trạng thái tay cầm quả địa cầu và một hộp Kleenex. Bà mẹ đưa anh ta về nhà.

Ở trường, những đứa trẻ khác nghĩ rằng Thubten (phát âm là “thóp then”) cực kỳ thông minh và không có bạn; chúng nghĩ rằng anh ta là một cậu một sách. Chúng không biết rằng, vào ban đêm, anh ta và giáo viên tiếng Anh của mình chơi nhạc ở nhiều địa điểm trên khắp London. Thubten khi ấy là một người chơi nhạc jazz bằng piano, gõ thánh thót trên những phím ngà trong khi cô giáo của anh ta, trong chiếc váy đỏ ánh khói, xướng lên những bài hát kinh điển như “Summertime” và “The Girl from Ipanema”. Thubten khi ấy 14 tuổi nhưng giả vờ rằng mình 21 tuổi; anh ta vuốt ngược tóc về phía sau và mặc một chiếc tuxedo để trông già hơn. Hai người ấy đã định đưa nhóm trình diễn của họ lên những chiếc tàu du lịch cỡ lớn. Không ai ở trường học biết đến một cuộc đời khác của hai người này.

Thubten đã vào Viện đại học Oxford để học ngành văn học Anh, nhưng cuối cùng “tung hê tất cả” để theo đuổi giấc mơ của mình và trở thành một diễn viên. Anh ta có một người đại diện ở London, người đưa anh ta đi thử các vai diễn. Đa số những vai diễn ấy có chữ “Phật” trong

tên: *Đức Phật ở Suburbia, Tiểu Phật...* Anh ta không nhận được vai nào trong số những vai ấy, vì thế anh quyết định chuyển tới New York để theo đuổi giấc mơ của mình. Anh ta sống một cuộc sống buông thả đến mức khó tin của một diễn viên mới chớm nở, nhưng cuối cùng, sau 2 năm, anh ta hoàn toàn kiệt quệ, đến mức suýt gặp phải một cơn đau tim. Đó chính là lúc anh ta bừng tỉnh, lần bừng tỉnh khiến anh ta nhìn nhận, đánh giá lại cuộc đời mình.

Như thế, ở tuổi 21, Thubten tới một tu viện đạo Phật để tháo gỡ hết những khúc mắc trong lòng. Bốn ngày sau đó, anh ta trở thành một nhà sư. Tất cả mọi người mà anh ta biết, bao gồm cả bố mẹ, đều rất ngạc nhiên. Ban đầu, anh ta trở thành một nhà sư thử thách trong 1 năm để chỉnh huấn lại hành vi của mình. Kế hoạch của anh ta là trở lại New York sau 1 năm đó, trở về với cuộc sống cũ của mình. Điều này đã không bao giờ xảy ra; anh ta ở lại tu viện suốt đời.

Sau 1 năm, Thubten tiếp tục dành 9 tháng ẩn tu một mình một cách nghiêm khắc, và trong thời gian đó, cứ 2 ngày anh ta mới ăn 1 bữa và uống nước. Anh dành 5 tháng của thời gian này trong sự tĩnh lặng hoàn toàn, thiền định 12 giờ mỗi ngày. Sau đó, anh chuyển sang một cuộc ẩn tu còn nghiêm khắc hơn, trên một hòn đảo tách biệt ngoài khơi Scotland, và lần này cuộc ẩn tu kéo dài 4 năm, cũng với 5 tháng hoàn toàn tĩnh lặng. Đôi lúc, anh ta nói rằng mọi thứ trở nên quá mức; khi ấy anh ta “bám lấy bờ vực chỉ bằng những đầu ngón tay của mình”, đôi khi túm chặt

lấy chỗ ngồi theo đúng nghĩa đen, đấu tranh với tâm trí mình trong suốt 2 năm rưỡi, đối mặt với những cơn quỵ trong mình, và rồi, đột nhiên, có một cuộc chuyển biến và anh ta cuối cùng tiếp nhận những hình thức tu tập ấy. Anh ta nói rằng anh cảm thấy bản thân thư giãn và hòa thuận với tâm trí mình, và giờ đây đã biết làm thế nào để bật tắt một chiếc công tắc tâm trí và đến được với cảm giác an bình và hạnh phúc.

Thubten được huấn luyện bởi Akong Tulku Rinpoche (một nhân vật thực sự quan trọng và có tên tuổi), người đưa anh đi vòng quanh thế giới, chỉ cho anh thấy cách nói chuyện với những nhóm khán giả lớn. Bên cạnh việc dạy triết lý của đạo Phật, Thubten vẫn luôn là một người tiên phong trong việc dạy quán niệm trong nhà tù, bệnh viện, trường học, các tổ chức từ thiện, viện đại học, trung tâm tái hòa nhập cộng đồng cho người nghiện và các công ty, và phải 20 năm sau khi anh ta bắt đầu việc này, việc giảng dạy quán niệm mới trở nên phổ biến và được ưa chuộng. Trong những ngày tháng đó, việc này luôn được gọi là thiền định và chỉ được gọi là quán niệm khoảng mười năm trước. Khi Thubten giảng bài, anh ta không đưa tôn giáo vào bài giảng, tập trung vào hơi thở, cơ thể, và lòng trắc ẩn. Là một nhà sư, Thubten không được trả công, nhưng các công ty lớn quyên góp các khoản tiền mà anh ta sử dụng để xây dựng những nơi ẩn tu và các trung tâm luyện tập quán niệm giúp đỡ hàng nghìn người.

Mới đây, anh được Disney đề nghị làm nhà cổ vấn quán hiện trên trường quay của bộ phim điện ảnh *Dr Strange*, và anh đã dạy quán hiện cho Tilda Swinton và Benedict Cumberbatch vào thời gian xen giữa các đúp quay. (Cả hai người này khi ấy vốn đã rất quan tâm đến quán hiện.)

Tôi gặp Thubten tại một hội thảo ở Thụy Điển, thích anh ta ngay từ khi mới chỉ nhìn thấy nhau và giờ đây anh ta ở lại nhà tôi mỗi lần anh giảng dạy ở London. Tôi gọi anh ta là “bình xịt tạo hương của tôi” hay “que xông thảo mộc trong hình hài con người”. Chúng tôi biết cách làm cho nhau cười cho đến khi một hoặc cả hai người phải nằm lăn xuống sàn.

NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH

Ash Ranpura là một nhà thần kinh học lâm sàng kiêm nhà khoa học thần kinh. Anh nhận được bằng Cử nhân Sinh học thần kinh phân tử ở Viện đại học Yale, bằng Bác sĩ lâm sàng ở Đại học Y Ohio, và lấy bằng Tiến sĩ khoa học thần kinh nhận thức ở University College London, và tại đây anh cũng giảng dạy các học phần Cao học về thống kê và phương pháp nghiên cứu. Anh thực hiện các nghiên cứu về học tập và chứng tự kỷ ở Viện đại học California, cơ sở San Francisco, trước khi trở về Yale hoàn thành khóa đào tạo chuyên biệt để trở thành một nhà tư vấn thần kinh học. Với tư cách một bác sĩ, anh gặp các bệnh nhân mắc các chứng rối loạn hiếm gặp và thuộc vùng giao thoa

giữa thần kinh học và khoa tâm thần, và anh đã điều trị đủ thứ, từ ký sinh não bộ cho tới chứng liệt hysteria. Ash đã xuất bản các bài báo học thuật về nhiều đề tài, từ việc nuôi dưỡng các tế bào thần kinh của ốc sên trên kính và việc liệu cá có biết đếm hay không, cho tới việc ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm ở Bangladesh và việc sử dụng thuốc cho bệnh Alzheimer. (Tôi đã hỏi anh ta, và anh trả lời rằng cá có thể đếm, nhưng chỉ đến được số 8.)

Tôi không nghĩ rằng tôi cần phải nói lại một việc hiển nhiên: anh ta rất thông minh, và tôi cảm thấy sợ hãi khi gặp anh ta lần đầu. Giờ đây tôi đã hiểu anh ta và thấy rất rõ những khuyết điểm của anh ta - nhiều đến nỗi không thể nói hết, vì thế tôi không còn sợ anh ta nữa. Anh ta sinh ra ở Dayton, Ohio, nơi mà anh ta nói rằng đã từng là quê hương của anh em nhà Wright⁽¹⁾ và giờ là quê hương của món đặc sản bữa sáng bánh pancake 24 giờ. Mẹ của anh ta, người sinh ra ở Mysore, Ấn Độ, được tuyển tới Hoa Kỳ để làm một công việc trong khoa nội và gây mê do tình trạng thiếu bác sĩ đủ trình độ ở miền nông thôn nước Mỹ. Bà gặp bố của Ash (cũng là một bác sĩ gây mê) tại một bệnh viện ở Ohio (tôi đoán là họ quen nhau qua một người nào đó mà họ vừa làm cho bất tỉnh trước khi bắt đầu phẫu thuật). Ash nói rằng mẹ anh ta bao bọc con quá mức, và khi anh ta còn nhỏ, bà thường “tạt qua” trường

1. Anh em nhà Wright là những người đầu tiên thử nghiệm thành công chiếc máy bay bay được.

và nhà của bạn anh ta để kiểm tra con trai. Sau này, bà cố gắng ngăn anh ta hẹn hò, và đặt hy vọng vào một cuộc hôn nhân được dàn xếp. Chuyện đó đã không xảy ra.

Ash thừa hưởng trí thông minh của cả cha và mẹ; ở trường, anh ta chưa bao giờ có điểm nào dưới điểm A. Anh nói “điểm B là điểm F đối với người châu Á. Một bảng điểm toàn A là kỳ vọng cơ bản”. Mặc dù mẹ anh ta có trình độ học vấn rất cao, bà vẫn tin vào các điểm báo, và nói những câu kiểu như “cây xương rồng luôn nở hoa trước khi chị con tới nhà” hay “một con chim hót 3 lần có nghĩa là bà ngoại đã khuất của con đang nhìn chúng ta”. Ash mô tả những linh cảm về điểm báo của bà như “sự giao thoa giữa tấm thiệp Hallmark và phép phù thủy”. Anh mặc định rằng sự hòa trộn này, của phép thần bí và y học, là điều bình thường.

Ngay từ khi còn rất nhỏ, Ash đã nhớ rằng tất cả những gì bố mẹ anh bàn luận là những kế hoạch của họ cho lúc qua đời. Khi anh lên 3 tuổi, họ bắt anh hứa rằng không bao giờ được gửi họ vào một viện dưỡng lão và không được thực hiện những “biện pháp quá mức” để cứu mạng sống của họ. Các biện pháp quá mức này có vẻ bao gồm cả việc uống những thứ ngoài nghệ và sữa ấm để chữa bệnh. Khi ấy, họ đã nhìn thấy quá nhiều người kết thúc cuộc đời mình ở bệnh viện trong sự khổ sở, và cho rằng sẽ là sai nếu họ sống quá lâu và lãng phí tiền bạc của gia đình. Ash nói rằng những từ đầu tiên anh học được là “rút máy thở”.

Bố anh qua đời đột ngột do một cơn đau tim, vì thế câu hỏi về việc có nên rút máy thở hay không đã không xuất hiện. Ông được hỏa táng, và mẹ của Ash, người vẫn luôn sống thanh đạm, từ chối việc dùng đến một cái hũ và để tro cốt của chồng vào một cái hộp bằng bìa các-tông. Vào một ngày ngẫu nhiên nào đó, bà đã quyết định đốt cái hộp và tro cốt trong một đồng lửa ở một công viên tại Cleveland; khi ấy bà đang nào cũng sắp nướng ít ngô cho bữa tối. Vì khi ấy sắp muộn (các chị em của bà đang đến để dùng bữa tối), bà nghĩ rằng bà sẽ làm tất cả cùng một lúc. Bà đọc nhanh một lời cầu nguyện và nướng ngô ngay phía trên đồng tro cốt đang cháy của bố Ash. Họ trở về nhà và chị của Ash làm sốt salsa từ hạt tiêu và ngô đã nướng. Khi dì của Ash biết được về món nướng/cuộc mai táng ấy, bà rời khỏi ngôi nhà ấy trong sự thịnh nộ. Nhưng mẹ của Ash, có thể vì bà là một bác sĩ, cảm thấy rằng bà chỉ đơn giản đang rất thực tế.

Giờ bà đã 80 tuổi, mới đây đã nhận bằng bác sĩ tâm thần và vẫn làm việc ở bệnh viện, và mỗi tuần ngủ ở đó vài đêm.

Ash kết hôn với Susan Elderkin, một tiểu thuyết gia thành công mà anh gặp ở London, và có một con trai, mang tên Kirin, người rất có thể sẽ trở thành một thiên tài.

CHƯƠNG 1

Tiến hóa

CHÍNH XÁC THÌ CÁI THỨ MANG TÊN “TIẾN HÓA” NÀY LÀ GÌ?

Hãy để tôi làm rõ một vài điều về tiến hóa. Tôi được dạy ở trường rằng khi chúng ta tiến hóa với tư cách một chủng loài, điều đó nghĩa là chúng ta luôn cải thiện; mỗi thế hệ sẽ phát triển những đặc tính tiến bộ hơn. Tôi đã phát hiện ra rằng đây là một quan niệm sai lầm phổ biến. Tiến hóa không có nghĩa là chủng loài trở nên tốt hơn, nó chỉ có nghĩa là chúng ta thích nghi tốt hơn với môi trường, đôi khi với một cái giá rất đắt. Nói đến vấn đề sinh tồn, cái gì có hiệu quả với chúng ta cũng có thể sẽ phản lại chúng ta. Một ví dụ là việc chúng ta đứng bằng 2 chi, rất tuyệt cho việc tản bộ nhưng mặt trái là chúng ta bị đau lưng. Nếu chúng ta vẫn ở tư thế bò bằng cả 4 chi, chúng ta sẽ ổn và các nhà trị liệu thần kinh cột sống sẽ thất nghiệp.

Con người ngày nay có thể đang sống lâu hơn trước, nhưng chúng ta không biết rõ liệu họ có đang sống một

cuộc sống tốt hơn hay không, hay liệu trong 100 năm nữa họ có sống những cuộc đời tốt hơn cuộc sống chúng ta đang có ngày nay hay không.

SAI SÓT NẪM Ở ĐÂU?

Tiến hóa đã làm rất tốt việc giúp chúng ta thích nghi với những thay đổi về thời tiết và né tránh những con khủng long. Tiến hóa đạt điểm tuyệt đối trong việc giúp chúng ta sinh tồn, nhưng nó không đạt được điểm cao đến như thế trong việc giúp chúng ta luận ra những gì mà ta phải làm ở đây, trên Trái Đất này. Chính cảm giác bồn chồn, cảm giác thôi thúc này, rằng chúng ta phải tìm kiếm một ý nghĩa nào đó, khiến chúng ta (đặc biệt là những người theo chủ nghĩa hiện sinh) rất rất không hạnh phúc. Những con khỉ đầu chó vẫn đang đi loanh quanh, tận hưởng cuộc sống của chúng, trong khi chúng ta đang bứt những sợi tóc ít ỏi mà mình có (so với khỉ đầu chó), cố gắng khám phá ra tại sao chúng ta vẫn chưa cảm thấy đủ thỏa mãn. Chúng ta nằm ở đỉnh của chuỗi thức ăn, vì Chúa, còn có gì khiến chúng ta cảm thấy không thỏa mãn? Đến những con châu chấu còn không kém tự tôn thế này (tôi đoán vậy).

Chúng ta có thể ứng phó với hiểm nguy nhưng, trước sự đổ kỵ hoặc so sánh, chúng ta bất lực. Bạn không thể đánh đập những cảm xúc ấy như bạn có thể làm với một con thú săn mồi; chúng không phải là một thực thể

vật lý và bạn hẳn sẽ chỉ đánh đập chính mình cho đến chết. Khi chúng ta mắc kẹt trong sự đổ vỡ, nó lớn lên và trở thành sự phẫn nộ, thứ sau đó có thể lớn thành bệnh tật, các chứng nghiện và, cuối cùng, những rối loạn tâm thần, đặc biệt là đối với trẻ em.

Đó là một phép mầu hoàn toàn do sự tiến hóa tạo ra. Xác suất chúng ta, nhờ một phép mầu nào đó, vượt qua tất cả để đến được thời điểm này mà vẫn giữ được bộ răng toàn vẹn là bao nhiêu? Theo tất cả những gì chúng ta đã biết, không một hành tinh nào khác thành công trong việc này. Những hành tinh ấy vẫn còn chưa tạo ra được dù chỉ một tế bào của một thứ gì đó đáng để quan tâm, trong khi chúng ta đã bán được 12 nghìn tỷ chiếc hamburger của McDonald's.

Nhà thiên văn học Fred Hoyle đã viết “việc tưởng tượng rằng một con người xuất hiện một cách ngẫu nhiên trong vũ trụ cũng giống như việc tưởng tượng một cơn cuồng phong thổi qua một bãi phế liệu và tạo ra một chiếc Boeing 747”.

Chúng ta khiến bản thân khổ sở vì những thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Đối với tôi, thông tin này là một sự khai sáng; thực tế rằng tôi không phải là lỗi của chính mình, mà chỉ đơn thuần là một nhân tố trong chuỗi di sản ADN, hết sức có ích trong việc giúp tôi ngừng chỉ trích chính mình. Động lực đầy tính gây nghiện của tôi - động lực được gạt hái thành tựu, bất kể đó là việc khiến ai đó ở một bữa tiệc thích tôi (người mà

tôi rất có thể sẽ không bao giờ gặp lại và/hoặc thậm chí còn chẳng thích), cho đến việc nói rằng “Tất nhiên là tôi có thể viết một cuốn sách trong 3 tháng” (và cuối cùng bị cầm tù do sức ép ấy). Giờ đây, tôi biết rằng động lực này không phải là thứ gì đó tôi cố tình làm để tra tấn bản thân; nó không chỉ là tình trạng của tôi, nó là tình trạng của nhân loại. Nó là một thứ gì đó được truyền từ những tổ tiên của chúng ta từ thời kỳ đồ đá cũ, vì mục đích sinh tồn, để khiến chúng ta luôn nỗ lực giành lấy phần thưởng. Hura! Tôi không cần phải được bất cứ bác sĩ tâm lý, linh mục, hay giáo sĩ Do Thái nào cứu chữa hay xá tội; lịch sử nhân loại mới là thủ phạm.

MỐI LIÊN HỆ CỦA CHÚNG TA

Tại sao chúng ta khắc nghiệt với bản thân đến thế khi mà, trong thang thời gian tiến hóa của loài người, chúng ta vẫn ở thời kỳ sơ sinh? Sau đây là một vài sự thực chứng minh rằng chúng ta, với tư cách chủng loài *Homo sapiens*, vẫn là một sản phẩm chưa hoàn chỉnh và hoàn toàn không tân tiến như chúng ta vẫn thích nghĩ. Bộ DNA của chúng ta giống bộ gen của khỉ dạng người loại lớn tới 98%, và giống bộ gen của chuột khoảng 90%. Và tệ hơn: bộ DNA của chúng ta giống bộ DNA của vi khuẩn men tới 30%. Tôi nghe được rằng có một chiếc áo phông với dòng chữ “Bộ DNA của bạn giống bộ DNA của chuối tới 25%. Ngừng ảo tưởng”.

Gần đây, tôi đọc được rằng các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra một sinh thể nhần nheo, hình dạng như một chiếc bọc, dài khoảng 1 mm, chỉ có miệng và không có hậu môn (tôi không bịa chuyện), vì thế thức ăn đi vào và đi ra theo cùng một đường. Nó được gọi là *Saccorhytus coronarius*. Hóa ra nó có liên hệ với chúng ta, mặc dù nó tồn tại vào 540 triệu năm trước và giờ đây đã tuyệt chủng. Thêm một lý do nữa để chúng ta không nói xấu người khác như thể ta tốt đẹp hơn họ.

Darwin đã viết “Tại sao ý nghĩ, một sản phẩm của bộ não, lại kỳ diệu hơn lực hấp dẫn, một thuộc tính của vật chất được? Đó chỉ là sự kiêu ngạo và ngưỡng vọng bản thân của chúng ta mà thôi”.

LƯỢC SỬ CỦA LOÀI NGƯỜI CHÚNG TA

Chúng ta khởi đầu là một mẫu chất nguyên sinh đơn bào bám vào một hòn đá (một khởi đầu thảm hại). Chúng ta ở nguyên trong trạng thái đó trong suốt hàng triệu năm, rồi tiến sang dạng tảo (không phải là một bước tiến ấn tượng). Sau đó, chúng ta đi qua thể nấm (đúng vậy, bạn có họ hàng với nấm mốc trên cái bánh kẹp từ tuần trước và sữa chua cũ). Tiếp đó, chúng ta trở thành những sinh vật ký sinh, và tiếp theo trở thành sứa, thành giun, thành cá không hàm, thành cá mập (giai đoạn phổ Wall - giai đoạn của “đầu tư”, chuẩn bị cho những bước tiến quan trọng tiếp theo - BT). Giai đoạn lưỡng cư “cá nằm

ngoài nước” của chúng ta kết thúc khi ta thay những chiếc vây của mình bằng bàn chân và bò ra khỏi nước. Sau đó, không có gì cản được chúng ta. Ở thời điểm này, trong những ngày đầu của thời kỳ chúng ta ở dạng động vật có vú, chúng ta trông hơi giống những con chuột lang và chủ yếu dành thời gian của mình để né tránh bàn chân của những con khủng long. Thế rồi, đột nhiên, một mảnh thiên thạch rơi xuống. Những cá thể sống sót trong số chúng ta tiếp tục phát triển. Số còn lại bị nghiền nát.

Đâu đó trong khoảng 25 đến 40 triệu năm trước, chúng ta chuyển từ khỉ dạng người sang đười ươi và rồi thành tinh tinh. Khoảng 6 triệu năm trước, chúng ta đi bằng hai chân và trở thành con người - tức “homo”. (Không phải “homo” đó - tập trung vào nào.)⁽¹⁾

Chúng ta mới chỉ được là người hiện đại *Homo sapiens* trong 200.000 năm trở lại đây. “Sapiens” nôm na nghĩa là “tư duy về tư duy”. Chúng ta đã, và hiện nay vẫn là, những “lính mới”. Điều này không có nghĩa là giờ đây chúng ta hoàn hảo vô khuyết. Chúng ta đã không vứt bỏ tất cả những trang bị nguyên thủy của mình; những phần của bộ sứt ấy vẫn còn sống mạnh khỏe bình thường bên trong não chúng ta. Vì thế, ngày nay chúng ta mới ở trạng thái này: nửa man rợ, nửa thiên tài. Phần cổ xưa, còn sót lại từ khoảng 300 triệu năm trước, vẫn có những

1. Có lẽ ý tác giả là: không phải “homosexual”, tức người đồng tính.

công dụng của nó, cho chúng ta khả năng thở, nuốt, khom người, hắt hơi (những hoạt động cơ bản). Ở thời đó, cuốn *Ăn, Cầu nguyện, Yêu* (Eat, Pray, Love) hẳn sẽ không bao giờ trở thành cuốn sách bán chạy nhất. *Ăn, Tình dục, Giết chóc* có thể sẽ có được thành công vang dội hơn.

Bộ não động vật có vú của chúng ta có lịch sử khoảng 100 triệu năm (cho chúng ta một dải cảm xúc nào đó và khả năng đoàn kết với nhau). Vào khoảng 200.000 đến 500.000 năm trước, một vùng trong não chúng ta, được biết đến với cái tên “vỏ não mới” (neocortex) đột ngột phát triển mạnh, cho chúng ta khả năng lên kế hoạch, điều tiết bản thân, kiểm soát những xung động của mình và nhận thức được chính mình. Với phần hiện đại hơn này trong não bộ, chúng ta học cách nói, sử dụng biểu tượng, giải quyết vấn đề, và tưởng tượng tương lai. Mặt trái là chúng ta bắt đầu lo lắng và trầm ngâm về những kịch bản “nếu... thì sao...”, chưa kể đến vấn đề tối thượng của tất cả những nỗi lo - việc biết rằng chúng ta đều sẽ chết - một nỗi lo ngày càng lớn, để rồi khiến chúng ta trở thành một chủng loài dễ bị kích động và hoảng sợ.

NHỮNG ĐÁNH ĐỔI

Có vẻ, về mặt tiến hóa, mỗi lần chúng ta tiến được một bước, ta lại lùi rất nhiều bước. Những đánh đổi tiến hóa này không chỉ xảy ra với nhân loại, mà với mọi sinh vật.

Một con vật mà tôi cho rằng nhận được một trong những phần tệ nhất của bản giao kèo ấy là hươu cao cổ. Nó không bao giờ tiến hóa để có móng vuốt, răng sắc hay một cái mai cứng, và lại cần đến một đặc điểm nào đó để tránh bị loài khác làm cho tuyệt diệt, và thế là chiếc cổ dài xuất hiện. Giờ đây, hươu cao cổ ăn lá trên phần đỉnh của những cái cây, và không một con vật nào khác có thể làm thế. Cái giá mà nó phải trả là: nếu nó bị ngã lăn ra, thì nó sẽ không bao giờ có thể đứng dậy được. Cũng không thể giữ một ly vang Chardonnay.

Đã có vô số những đánh đổi. Ví dụ, hàng triệu năm trước, khi những cánh rừng nhiệt đới biến mất do những biến động của vỏ Trái Đất, Thung lũng Tách dẫn Lớn (Great Rift Valley) ở Đông Phi đã được tạo ra, và những con khỉ dạng người đã rơi vào cảnh không có một cái cây nào xung quanh. Không có rừng, chúng không cần phải đu từ cành này sang cành khác và thế là *bùm!*, sinh vật đi bằng 2 chân ấy ra đời. Tôi đoán ai đó đã nghĩ rằng 2 chân tốt hơn 4 chân. Giờ đây, khi chúng ta đã có đôi tay rảnh rỗi, chúng ta có thể làm ra các công cụ và (quan trọng hơn) đồ trang sức, trong khi vẫn có thể sải bước trên những khoảng cách dài. Chúng ta đã cần phải đi, và đi nhanh, bởi nhiệt độ khắc nghiệt trên Trái Đất khi đó đã buộc chúng ta phải đi khắp nơi trên hành tinh này mà không làm bỏng đôi bàn chân của mình.

Một vấn đề khốn nạn nữa của việc đứng thẳng là: phụ nữ giờ đây gặp khó khăn trong việc sinh nở. (Ồ,

thật à? Tôi vẫn chưa thấy thế...) Khi đi bằng cả 4 chi, việc sinh con dễ dàng hơn, nhưng khi đứng thẳng bằng 2 chi, xương chậu trở nên quá nhỏ, vì thế việc rặn đứa bé ra trở nên còn đau đớn hơn cả việc đưa một quả bóng bãi biển lọt qua.

Một lần nữa, tôi đang xá tội cho chính mình sau những lựa chọn cá nhân tồi tệ, khi giờ đây tôi đã biết rằng bộ não của mình đang đưa ra những quyết định mà tôi không nhận thức được, và một số quyết định trong số đó hoàn toàn không có lợi. Vấn đề phần nào là: các vùng khác nhau của bộ não không hoàn toàn nhất trí với nhau.

THỜI KỲ TỐT ĐẸP: KHI TẤT CẢ CHÚNG TA Ở TRÊN CÙNG MỘT CON THUYỀN

Khi chúng ta, với tư cách loài người, vẫn còn non trẻ, cuộc sống thật tuyệt diệu - ngoại trừ nguy cơ bị loài khác ăn tươi nuốt sống, hoặc bị đóng băng bởi Kỷ Băng hà. Trong kỷ nguyên khỉ dạng người của chúng ta, chúng ta sống theo các bộ tộc, mỗi bộ tộc⁽¹⁾ có từ 30 đến 50 người, và phần lớn trong đó là các thành viên trong cùng một gia tộc hoặc ít nhất cũng là những người quen rất gần gũi với nhau. Tất cả mọi người đều tuân theo nguyên tắc hữu hảo, kiểu vui vẻ nói “xin chào” với nhau. Trong môi

1. Ở đây, chúng tôi tôn trọng quan điểm của tác giả khi dùng từ “tribe” - bộ tộc.

trường này, chúng ta có thể tin tưởng lẫn nhau, bởi gần như tất cả mọi người đều có chung bộ gen. Tất nhiên, tin xấu dành cho tất cả những cuộc hôn nhân cận huyết này là việc những đứa trẻ thường có những ngón chân không tách rời nhau, hoặc chỉ có nửa cái đầu.

Đây là thời kỳ đẹp đẽ của những người săn bắt-hái lượm, và thời kỳ này kéo dài nhiều nghìn năm. Đàn ông làm phần việc bắn thú, mang lao đi săn bữa tối; phụ nữ bóc vỏ của rễ và củ (đây là trước thời kỳ Giải phóng Phụ nữ). Không ai than phiền, chủ yếu vì khi đó họ chưa thể nói chuyện; khi ấy người ta vẫn chưa phát minh ra ngôn ngữ. Nếu một người đàn ông muốn hẹn hò với một người phụ nữ, anh ta sẽ đột kích bộ tộc kế bên, nắm lấy tóc và kéo lê người phụ nữ ấy trở về trại của mình, quan hệ tình dục với cô ta và rất có thể không bao giờ tìm đến người phụ nữ ấy nữa. Thời kỳ này không được lãng mạn cho lắm (trước Ngày Thánh Valentine).

Dành cho những người thích động vật: 30 tới 50 cũng là con số lý tưởng cho một nhóm tinh tinh. Với số lượng đó, tất cả các cá thể có thể chăm chú cho nhau nhằm tạo ra sự liên kết và gắn bó. Tất cả các cá thể có cơ hội để bắt chấy cho tất cả những cá thể khác và không cá thể nào cảm thấy bị bỏ rơi. Khi số cá thể của nhóm tinh tinh lên tới 100 hoặc hơn, trật tự xã hội bị đứt vỡ và những cuộc cãi vã nội bộ nổ ra.

Trong khi đó, loài người chúng ta có thể mở rộng những bộ tộc của mình tới 150 thành viên và vẫn duy trì

được trạng thái cân bằng và sự tin tưởng. Nếu ai đó rơi vào trạng thái quẫn bách, những thành viên còn lại trong bộ tộc sẽ tới giúp đỡ với những bông hoa và những tấm thiệp chúc chóng bình phục được “khắc trên đá”. Họ có thể chăm chút cho nhau bằng vật tượng trưng.

Thời đó, 150 là con số lý tưởng, và ngày nay nó vẫn là con số lý tưởng cho các doanh nghiệp gia đình thành công, mạng xã hội, họp mặt trong tòa thị chính, phân đội lính và cả hậu cung. Tất cả mọi người, nếu không phải là người thân thiết, cũng là những người có quen biết với nhau đủ nhiều; không một ai là người xa lạ, vì thế khi ấy người ta không cần tới cấp bậc hay luật pháp.

Khi ấy tất cả chúng ta đều có một công việc: hái lượm, lột da, chặt (rõ ràng không phải cách chúng ta “chặt”⁽¹⁾ máy tính ngày nay, mà là để phát quang bụi rậm). Không ai bất mãn với vai trò của họ trong cuộc sống và, nếu bạn không có được cơ thể mảnh mai, không giàu có, không tinh khôn hay không phải là Jennifer Lawrence, thì bạn cũng không cảm thấy rằng mình xấu như một con cóc.

Không ai cười bạn khi rằng bạn chìa thẳng ra khỏi miệng, bởi rằng của mọi người đều thế. Không ai khổ sở vì thiếu tự tôn. Khi ấy người ta vẫn chưa nghĩ ra cái gọi là “lòng tự tôn”.

1. Ở đây tác giả vốn dùng từ “hack”, có nghĩa là “chặt, phát quang”. Từ này còn có nghĩa khác là “xâm nhập vào hệ thống thiết bị số”.

BẠC HẠNG VÀ VỊ THẾ: SỰ RA ĐỜI CỦA LÒNG ĐỐ KỴ

Một ngày, để ganh đua về lượng thức ăn, lãnh thổ và số bạn tình, chúng ta bắt đầu so bản thân với anh chàng bên cạnh. Chúng ta đột nhiên nhận thức được ai là người yếu ớt nhất, và ai là người được ưa thích nhất. Điều này phát triển thành cảm giác hổ thẹn, thiếu tự tôn và tự chỉ trích bên trong những người cảm thấy họ nằm ở phần dưới của “cây cột totem” do vị thế.

Kể từ thời điểm này, ý tưởng rằng chúng ta đều bình đẳng đã hoàn toàn bị vứt bỏ. Giờ đây, để “sinh tồn” trong cộng đồng, mọi người cảm thấy bản thân phải chịu áp lực mang thứ gì đó đặc biệt đến cho bộ tộc, một thứ khiến họ nổi bật. Các nhà nhân loại học đã tìm thấy những bằng chứng vật chất chứng minh điều này, khi họ đào được những chiếc xương của những người phụ nữ sống hàng nghìn năm trước. Họ đã tìm thấy những nơi chôn cất riêng những phụ nữ được làm đẹp bằng trang sức. Những người không được đeo trang sức đều bị quăng xuống cùng nhau trong một ngôi mộ chung. Các bằng chứng khác cho thấy người đàn ông càng khỏe mạnh và tinh khôn, khả năng anh ta được đứng đầu khi xếp hàng nhận lương thực và được nhận đồ ăn nhiều nhất sẽ càng cao. Điều này cũng đúng với những người phụ nữ có hông rộng nhất và phù hợp với việc sinh con. (Không như ngày nay, khi bạn phải trông giống một cái que với một bên hông mày.) Vì thế, việc phân bậc hạng đã bắt đầu do nhu

cầu được nổi bật trong đám đông. Tôi gần như chắc chắn rằng đó là lý do vì sao nghệ diễn viên hài đã xuất hiện, biến đổi và vẫn tồn tại vào ngày nay. Nếu bạn không có cơ thể cường tráng hoặc cái hông phù hợp với việc sinh con, bạn có thể sẽ bị vứt đi làm món khai vị cho những con thú săn mồi, vì thế một số người có thần kinh không ổn định trong bộ tộc bắt đầu làm ra những khuôn mặt hài hước ngớ ngẩn hoặc giả vờ trượt chân trên vỏ chuối, và mọi người cười. Cách này hẳn đã có tác dụng bởi, kể từ đó, những người cố tình làm ra bộ mặt kỳ quặc hoặc những trò vụng về thường được cho một miếng của chiếc bánh “buffalo pie”. Ngày nay, nếu bạn không có bất cứ thứ gì đặc biệt để đem lên bàn họp mặt xã hội, thì hẳn bạn sẽ không sống sót. Thời ấy cũng như bây giờ, vị thế xã hội đồng nghĩa với sinh tồn. Đàn ông “alpha”, phụ nữ trẻ đến độ “chín”, những người có IQ cao và một vài diễn viên hài vẫn nằm trong “Danh sách A” về mặt sinh tồn.

Một lý do nữa giải thích tại sao các diễn viên hài đột nhiên xuất hiện là: khi các bộ tộc lớn hơn, họ sử dụng các nghi lễ, âm nhạc và hài kịch để tạo sự gắn kết cho cộng đồng. Hóa ra, âm nhạc và những nụ cười cũng kích hoạt chính những loại endorphin mà hoạt động chăm chú diện mạo cho nhau kích hoạt được. Thậm chí, ở khỉ dạng người loại lớn, việc cùng nhau cười được thay thế cho việc chăm chú diện mạo cho nhau, và chúng có cả đồng vỏ chuối để làm những trò đùa vui đặc trưng. Khi thứ gì đó khiến bạn buồn cười, những cú thở gấp của bạn tổng

hết không khí ra khỏi phổi, khiến bạn kiệt quệ và thở hổn hển. Sức ép lên cơ ngực của bạn kích hoạt các endorphin, những thứ tạo cảm giác rất dễ lan sang các cá thể khác. Nếu một con khi đâm vào một cái cây và ngã ngửa ra, tất cả những con khác thấy việc đó buồn cười và điều này khiến chúng có cảm giác sáng khoái.

NÔNG NGHIỆP

(Tôi biết đây không phải là đề tài hấp dẫn cho lắm.) Điều này đánh dấu sự kết thúc của thời kỳ tốt đẹp và khởi đầu của văn minh, và khi ấy còn một cái giá đánh đổi lớn nữa.

Vào cuối Kỷ Băng hà cuối cùng, khoảng 12.000 năm trước, các nhóm dân số bắt đầu gia tăng và định hình thành các ngôi làng. Việc săn bắt và hái lượm kết thúc, và hoạt động trồng trọt bắt đầu, đồng nghĩa với việc con người định cư để trồng lương thực của riêng họ, thứ họ có thể bổ sung hằng năm. Mọi người quây rào quanh mảnh đất của họ để ngăn những kẻ xâm phạm và tuyên bố rằng đó là tài sản của họ (sự ra đời của các khái niệm “tôi” và “của tôi”). Họ xây dựng những ngôi nhà để trú ẩn an toàn, để tách biệt bản thân khỏi những kẻ chỉ chuyên đi nhặt nhạnh, và kể từ đó, họ trở thành những sinh vật xem mình là trung tâm của vạn vật. Họ bắt đầu tích lũy “mọi thứ” (đồ nội thất, động vật, rất có thể cả trang sức), những thứ được họ trao cho giá trị khổng lồ và bảo vệ cho đến chết. Việc cướp bóc khi ấy là một vấn nạn và diễn

ra trong suốt 5.000 năm sau đó. Cuối cùng, một nhóm ưu tú xuất hiện: họ là những người tích lũy được nhiều hơn tất cả những người khác bởi họ là những kẻ bắt nạt to xác hơn, cướp lấy lương thực dôi dư của những người nông dân và, tệ hơn thế, đánh thuế những người nông dân ấy trên lượng lương thực dôi dư này. Vào lúc này, 90% dân số là những người nông dân lao động trên những mảnh đất và 10% còn lại sống bằng cách sử dụng những người nông dân kia như nguồn cung cấp lương thực. Xã hội “chúng nó” và “chúng ta” thực sự bắt đầu.

Sau đó xuất hiện hoạt động vận tải tốt hơn, cho phép thêm nhiều người lập ra những ngôi làng, thứ sau đó trở thành những thị trấn, rồi thành phố, rồi vương quốc. Vấn đề là trong hàng triệu năm trước đó, con người đã tiến hóa theo những bộ tộc nhỏ, và sự gia tăng đột ngột về tốc độ phát triển của những đế chế này trong Cách mạng Nông nghiệp không cho người ta đủ thời gian để hiệp đồng theo số lượng lớn để cùng nhau tiến hóa. Đây có thể là lý do vì sao ngày nay tâm trí của chúng ta không được mạch lạc; chúng ta không có đủ thời gian để điều chỉnh nhằm thích nghi với những tiến bộ có tốc độ ánh sáng của nhân loại. Một số người nghĩ rằng Cách mạng Nông nghiệp đưa nhân loại vào con đường tới sự tiến bộ, trong khi những người khác lập luận rằng nó là con đường tới sự diệt vong. Nếu trước đây chúng ta vẫn luôn phối hợp với nhau, thì ngày nay chúng ta hẳn sẽ hạnh phúc và tốt hơn rất nhiều.

LỊCH SỬ TIẾP TỤC

Sau thời kỳ này, mỗi kỷ nguyên trong lịch sử đều phải đối phó với sự bùng nổ dân số và tình trạng cưỡng hiếp và cướp bóc đi kèm. Trong thời kỳ Hy Lạp-La Mã, người ta đổ lỗi cho các vị thần về những bất hạnh của mình, từ những cơn bão kèm sấm sét cho đến việc bị luộc đến chết trong bể tắm kiểu La Mã. Nếu chúng ta uống quá nhiều rượu, thì đó là do thần Bacchus, Thần Rượu nho, khiến chúng ta làm vậy. Nếu bạn đột nhiên phải lòng Mr. Wrong, thì đó là bởi Venus đã gửi một trong những cậu con trai Cupid trần truồng của bà tới để bắn một mũi tên vào bạn, vì thế đó không phải lỗi của bạn.

Chống tôi, Ed, cũng không bao giờ nghĩ rằng những hành động của anh là lỗi của anh. Anh liên tục va đầu vào trần nhà thấp và phàn nàn rằng những chiếc ô tô cứ cố tình lao vào anh, và rồi đổ lỗi cho những cái trần nhà và những tài xế khác, những người anh cho rằng không biết lái xe. Anh không tin rằng những việc này là lỗi của anh, rằng anh đã quên cúi người xuống và từ chối tin rằng mình không biết lái xe.

Jesus

Vào khoảng giao thời giữa Trước Công nguyên và Sau Công nguyên, Chúa Jesus soạn lấy quyền chi phối và nói với chúng ta rằng Ngài biết Ngài đang làm gì, còn chúng ta

thì không. Chúng ta đều là cận bã của thế gian và những kẻ mang tội lỗi từ khi chào đời, nhưng nếu chúng ta thừa nhận sự cận bã của mình, chúng ta có thể được vào Thiên đường và Ngài sẽ xá tội cho chúng ta.

Người Do Thái cũng cảm thấy họ đã làm điều gì đó sai trái, nhưng thường tin rằng đó là lỗi của người khác. Họ có những ngày nghỉ lễ mà trong thời gian đó họ ăn mừng việc họ đã bị đối xử tệ như thế nào. Họ có lễ Vượt qua bởi họ từng phải rời khỏi Ai Cập mà không hề được báo trước. Họ bị trục xuất nhanh đến nỗi bánh mì của họ còn chẳng kịp có thời gian để nở (nhưng theo tôi biết, bánh matzo còn ngon hơn bánh mì, vậy thì có vấn đề gì đâu?) Trong lễ Vượt qua, họ tin rằng ai đó đã cướp đoạt của họ, vì thế họ ăn cải ngựa để nhắc bản thân nhớ tới nỗi đắng cay của mình (cứ như thể họ cần được gợi nhớ ấy?)

Rất lâu sau đó, với sự xuất hiện của các vị vua và vương quốc, con người không còn đặt nghi vấn về vị trí của họ trong hệ thang bậc đã được Chúa trời phê chuẩn. Vua là quả cherry nằm trên đỉnh chiếc bánh, triều đình của ông ta là lớp kem tươi, rồi rấtttttt thấp phía dưới là phần còn lại của xã hội, và lớp bánh dưới cùng là những người nông dân. Họ biết vị trí của mình: ngập trong bùn đất, làm công việc trồng trọt một số loại củ hoặc đóng các khối rơm. Không một người nông dân nào khổ sở vì thiếu tự tôn, bởi họ biết rằng họ thấp kém nhất trong những người thấp kém và không có một cơ hội nào để lên

tầng cao hơn. Có một sự thỏa mãn nhất định bên trong việc biết rằng bạn không thể xuống tầng nào thấp hơn được nữa.

Gọi Bác sĩ Freud

Thế rồi Freud xuất hiện và nói rằng mọi thứ là lỗi của chúng ta, và chúng ta nên trả tiền cho những người như ông ta để khám phá được “cái tôi”, tức những khuynh hướng của con người hoang dã của chúng ta. Ông là người đầu tiên nói rằng các vấn đề của chúng ta xuất phát từ phần vô thức sâu bên trong, thứ mà đến ngày nay chưa ai có thể tìm thấy, nhưng chúng ta đều biết rằng nó ở đó. Nó giống như một Lỗ Đen Calcutta⁽¹⁾ của Tâm hồn chúng ta.

Chúng ta có thể kiểm soát và tìm thấy sự an bình, nhưng chỉ khi chúng ta trả rất nhiều tiền và nằm trên một chiếc sofa trong nhiều năm trời, trong một dòng chảy liên tục của ý thức, trong khi ai đó phía sau chúng ta ghi chép⁽²⁾. Vấn đề là: chúng ta phát hiện ra rằng mọi thứ

1. Lỗ Đen Calcutta (Black Hole of Calcutta) là một hầm ngục ở Calcutta, dùng để giam giữ tù nhân người Anh vào khoảng những năm giữa thế kỷ 18. Hầm ngục này chỉ được sử dụng để giam giữ người trong 3 ngày, nhưng 123 trong số 146 người bị giam giữ ở đây đã chết do ngạt thở hoặc kiệt sức vì nóng. Có lẽ tác giả dùng hình ảnh so sánh này để chỉ một nơi rất sâu nhưng chứa đầy những sự thật không mấy dễ chịu về bản chất của con người.

2. Tác giả đang mô tả lại hình thức tư vấn tâm lý của trường phái phân tâm học của Freud: thân chủ nằm trên ghế sofa và kể lại một cách có ý thức, trong khi nhà phân tâm học ở phía sau ghi chép.

đúng là lỗi của chúng ta. Không phải lỗi của thần Zeus. Không phải lỗi của Chúa Jesus. Không phải của bất cứ ai khác, ngoài chúng ta. Người Do Thái đã đúng, chúng ta đều có tội.

Và giờ đây, tới thế kỷ 21, thế kỷ của cái tôi, nơi tất cả đều xoay quanh tôi (ờ thì, không chỉ xoay quanh cái tôi của tôi, mà còn xoay quanh cái tôi của các bạn nữa). Cụm từ “chủ nghĩa cá nhân” lần đầu tiên bước ra sân khấu trình làng ở nước Mỹ vào những năm 1960, và văn hóa chủ nghĩa ái kỷ bắt đầu. Những khổ sở của chúng ta có liên hệ trực tiếp với sự quan tâm quá mức đến bản thân; cái cảm giác không bao giờ có đủ và việc luôn đòi hỏi cái chúng ta muốn ngay khi chúng ta muốn nó, tức là *ngay bây giờ*.

Chúng ta tin rằng mình kiểm soát vận mệnh của bản thân. Khi còn nhỏ, người ta nói với tôi rằng tôi có thể leo được mọi ngọn núi, lội qua mọi con suối, chạy theo mọi cây cầu vồng... ờ thì, bạn biết lời bài hát ấy thế nào rồi đấy⁽¹⁾. Lời khuyên ấy mới sai làm sao. Bạn có thể leo núi và lội suối thỏa thích, nhưng bạn sẽ *không* tìm thấy giấc mơ của mình. Nếu bạn tin vào lời lừa nhảm ngớ ngẩn này, từ vở nhạc kịch *The Sound of Music*, nó sẽ chỉ dẫn đến đau tim... và hội chứng ruột kích thích.

Ngày nay, chúng ta đã đạt đến đỉnh cao của thời đại “mỗi người sống vì chính mình”, và đây là nguồn gốc

1. Đây là lời bài hát “Climb Ev’ry Mountain” trong vở nhạc kịch *The Sound of Music*.

của sự bất mãn của chúng ta. Chúng ta không ngừng tìm kiếm người nào đó mà ta có thể đổ lỗi về bất hạnh của ta, vì thế điều chúng ta làm lúc này là liên tục chọn ai đó có màu da, tôn giáo, hoặc thuộc dân tộc khác để chỉ trích, đổ lỗi, hoặc ngược đãi. Chúng ta đã mất tất cả những cảm giác về cộng đồng, và đó lại chính là chất keo kết dính chúng ta với nhau từ đầu. Sự bao gồm (inclusion) là môi trường mà trong đó con người phát triển tốt nhất.

NHỮNG ĐÁNH ĐỔI CỦA THỜI ĐẠI NÀY

Tôi không muốn là một người phá vỡ niềm vui của mọi người trước thành công của nhân loại, nhưng khi nói đến những đánh đổi, mọi chuyện đang không được ổn. Ngày nay, ngày càng nhiều người chết vì ăn quá nhiều hơn là vì đói. Năm 2010, tình trạng kém dinh dưỡng và nạn đói giết chết khoảng 1 triệu người, nhưng bệnh béo phì giết chết 3 triệu. Số người chết vì chế độ dinh dưỡng của họ có quá nhiều muối sẽ lớn hơn số người chết trong bất cứ cuộc xung đột nào trong thời đại này. Số người tự tử còn lớn hơn tổng số người bị chết do quân lính, bị quân khủng bố, và tội phạm giết chết. Chúng ta giờ đây là mối đe dọa lớn nhất của chính mình. Chúng ta vẫn chưa nhận thức được thực tế rằng cơn thèm khát “các thứ” của chúng ta sẽ chẳng bao giờ chấm dứt, bởi vì bất kể chúng ta có kiếm được bao nhiêu, chúng ta sẽ luôn đánh mất, hoặc những thứ ấy sẽ han gỉ và phân

hủy, cũng giống như chính chúng ta vào một ngày nào đó. Chúng ta quên rằng tất cả chúng ta đều rồi sẽ phân hủy một cách tự nhiên. Việc muốn có nhiều hơn khiến chúng ta phát bệnh.

Việc muốn thứ gì đó khác với việc theo đuổi một mục tiêu. Nó chính là cảm giác bút rút, lo lắng về những thứ vụn vặt, rằng chúng ta chưa có được cái mà chúng ta theo đuổi. Mục tiêu là những thứ có động lực sinh học. Ngày xưa, không ai chạy qua những địa hình rộng lớn hoặc leo những ngọn núi chỉ để cho vui, họ chạy và leo để tìm thức ăn. Còn chúng ta ngày nay thì sao? Các vận động viên 3 môn phối hợp ư? Thôi ngay cái suy nghĩ ấy đi cho tôi nhờ. Hãy giải thích cho tôi xem mục đích của họ trong thế giới hiện đại này là gì, khi tất cả những gì họ làm là ngồi trước một cái bàn làm việc để kiếm sống? Tôi biết chạy bộ một chút là việc lành mạnh, nhưng luyện tập để tham gia Iron Man ư? Làm ơn tha cho tôi đi. Tin tôi đi: bạn sẽ không bao giờ phải bơi qua sông Nile, chạy qua rừng Rockies và đạp xe dọc theo sông Amazon. Tất cả những thứ này nằm trong hạng mục “muốn”, vì nó chẳng phục vụ mục đích nào ngoại trừ việc có được những bó cơ ngực lớn hơn, và bất kể thế nào thì việc đó cũng chẳng hề ảnh hưởng đến sự sinh tồn của chúng ta.

Trong quá khứ, chúng ta sống vì những khoảng thời gian rảnh rỗi và thời gian nghỉ. Giờ đây, chúng ta sống để hoàn thành mọi việc nhanh hơn và hiệu quả hơn. Một vài

thập kỷ trước, chúng ta thờ thần bên chiếc máy fax hoặc máy trả lời tin nhắn và trả lời những tin nhắn ấy vào lúc ta muốn, theo cách ta muốn; chúng ta không phải trả lời bất cứ thứ gì nếu chúng ta không cảm thấy muốn làm vậy. Bạn có thể gửi lại một con chim bồ câu cùng với một mẫu giấy, nhưng nếu người bên kia không nhận được mẫu giấy ấy, bạn luôn có thể nói rằng con chim ấy bị lạc hoặc bị bắn rơi. Giờ đây, nếu bạn không trả lời một email trong vòng 4 giây tính từ khi nó tới nơi, mọi người sẽ nghĩ rằng bạn bỏ mặc họ và rất có thể sẽ xóa bạn khỏi danh bạ của họ. Điều này giật mạnh sợi xích sợ hãi nguyên thủy của chúng ta - nỗi sợ bị vứt bỏ và trở thành người không thuộc bộ tộc nào.

Ngày xưa, mọi người bỏ văn phòng lại sau lưng khi họ đã về nhà. Giờ đây, “nhờ có” email và smartphone, chúng ta không bao giờ rời khỏi văn phòng. Người Nhật đã nghĩ ra cả một từ mới để chỉ căn bệnh chết người *karoshi*, chết vì làm việc quá nhiều; tổ tiên của chúng ta dưới nắm mồ hản sẽ nổi hơn thịnh nộ nếu họ nghe được về điều này. Xưa kia, tiền bạc có nghĩa là bạn chỉ có thể tiêu những gì bạn đang có trong ngân hàng, nhưng giờ đây, thẻ tín dụng đã mở toang cánh cửa của con đập điều tiết dòng tiền tiêu. Chúng ta đã từng mua sắm cho đến chừng nào các cửa hàng đóng cửa, nhưng ngày nay chúng không bao giờ đóng cửa và, nếu chúng có đóng cửa, chúng ta mua sắm qua mạng. Bạn thậm chí không phải rời khỏi nhà, bạn có thể mua sắm khi nằm trên giường.

Ở thời tiền sử của chúng ta, sau một ngày vất vả giết chóc và săn tìm, chúng ta sẽ về nghỉ ngơi bên đống lửa. Thói quen quây quần bên đống lửa vẫn tiếp tục cho đến thời gian gần đây, và chỉ bị thay thế vào những năm 1950, khi chúng ta bắt đầu xem tivi. Các bạn vẫn sẽ ở bên nhau, nhưng không còn quan tâm đến việc nói chuyện và nhìn lại một ngày. Ngày nay, chúng ta thậm chí còn không ngồi trên cùng một chiếc sofa hoặc nhìn vào cùng một ô kính màn hình, chúng ta đều đang lạc vào trong những màn hình riêng tư của mình, mà không nhận ra rằng thậm chí có một đống lửa để quây quần.

Năm 2014, trong một nghiên cứu, một nhóm sinh viên được yêu cầu ngồi tĩnh lặng và phản tư trong 10 đến 20 phút. Người ta nối họ với một chiếc máy phát ra những cú sốc điện rất nhẹ, và nói với họ rằng khi nào cảm thấy chán, họ nên ấn nút và tặng cho bản thân một cú sốc điện. Một người đã làm điều này 120 lần trong 20 phút. Khoảng 2/3 sinh viên nam và 1/3 sinh viên nữ ấn nút ít nhất 1 lần. Họ cảm thấy trải nghiệm ngồi và im lặng là điều khó chịu đến mức họ thà chọn một cú sốc điện để phá vỡ nỗi khổ của việc không làm gì còn hơn là suy nghĩ. Thí nghiệm này chứng minh chúng ta dễ dàng đầu hàng đến thế nào trước một yếu tố khiến mất tập trung, bất kể yếu tố ấy có gây khó chịu đến mức nào. Nó khiến chúng ta không phải đối mặt với bất cứ suy nghĩ hoặc cảm giác nào của bản thân. Đây rất có thể là lý do vì sao quá nhiều người trong chúng ta chọn làm những việc cực kỳ thử

thách, chỉ để khiến cho tâm trí chúng ta bận rộn, chẳng hạn như việc mua và lắp những món đồ nội thất Ikea. Hàng nghìn cuốn sách nói với chúng ta cách có một cuộc sống an bình hơn, ít bị kích động hơn, nhưng sự thật là rất ít người muốn có một cuộc sống như thế.

CHƯƠNG 2

Suy nghĩ

Đừng để tôi tạo cho bạn ấn tượng rằng việc suy nghĩ là tồi tệ - ngược lại: bạn sẽ không thể đọc cuốn sách này nếu bạn không suy nghĩ, chứ chưa nói đến việc tìm đôi giày của mình vào sáng hôm sau. Nhưng vấn đề của chúng ta với suy nghĩ là: chúng ta không thể phân biệt những suy nghĩ nào hữu ích và những suy nghĩ nào khiến chúng ta phát điên. Tình hình là: khi chúng ta có một thử thách rõ ràng, bất kể đó là việc tính ra tốc độ của ánh sáng hay tìm ra túi hút bụi hiệu Hoover, ai đó, ở nơi nào đó, sẽ nghĩ ra giải pháp. Nhưng chúng ta sẽ không bao giờ khám phá ý nghĩa của những suy nghĩ được kích động bởi cảm xúc của mình, về lý do tại sao chúng ta không trẻ hơn/giàu hơn/hạnh phúc hơn/có năng khiếu hơn. Việc suy nghĩ về những điều này chỉ dẫn chúng ta xuống cái hố sâu hun hút của việc trầm ngâm suy nghĩ và những đêm mất ngủ.

“Suy nghĩ là gì?” tôi nghe thấy bạn hỏi câu này. Chúng có phải là sản phẩm của thứ mà chúng ta gọi là trí

tưởng tượng không? Hãy cho phép tôi là người đầu tiên nói với bạn rằng trí tưởng tượng là một hiện thực vật lý và không phải là một bong bóng suy nghĩ lẫn khuất trong não bạn. Đúng thế, ngay cả khi bạn tưởng tượng thứ gì đó, một hiện tượng sinh học và vật lý đang diễn ra bên trong bộ não và cơ thể bạn.

Ngay khi chúng ta tạo ra ngôn ngữ, chúng ta đã có thể suy nghĩ theo các từ và câu. Khi bạn nói ra thành lời lần khi bạn nói với bản thân trong đầu, bộ não đều sử dụng cùng những vùng ấy. Khi bạn hát thậm một bài hát trong đầu, bạn cũng sử dụng phần vỏ não thính giác, cứ như thể bạn đang nghe thấy bài hát ấy từ thế giới bên ngoài. Điều tương tự cũng diễn ra khi bạn hình dung một khung cảnh trong đầu: bạn sử dụng chính phần vỏ não thị giác mà bạn dùng khi thực sự nhìn thấy thứ gì đó.

Chúng ta thích nghĩ rằng suy nghĩ của chúng ta chính là chúng ta; chúng ta tưởng tượng cái đầu mình là một chiếc máy tính khổng lồ. Chúng ta là những ngôi sao trong chương trình truyền hình thực tế của riêng ta và tất cả những người khác là nhân vật phụ. Mặc dù chúng ta biết những người khác có chương trình thực tế và quan điểm của riêng họ, thì sâu bên trong, chúng ta cảm thấy đó chẳng qua vì họ ảo tưởng và không được sáng suốt cho lắm. Đây thường là lý do vì sao chúng ta cười khẩy và liếc mắt khi ai đó đưa ra quan điểm của họ. Chúng ta đôi khi quên mất rằng: tất cả mọi người đều đang xem một kênh “cái tôi” riêng.

Descartes đã viết “Tôi tư duy, vì thế tôi tồn tại”, và tôi đã luôn nghĩ rằng ông ta thật khôn ngoan khi viết câu này. Nhưng hóa ra ông ta đã sai. Bạn không phải là những suy nghĩ của bạn, bạn là một tổng hòa của hàng triệu quy trình, và bạn không nhận thức được bất cứ quy trình nào trong số này. Trong chỉ một ngày, chúng ta sản sinh ra 40 nghìn tỷ tế bào mới và 40 nghìn tỷ tế bào chết đi. Ai đã nghĩ ra những con số này? Tôi vẫn thường tự hỏi. Về khoản này, tôi cũng có thể dựng ra một số con số. OK, trong suốt cuộc đời mình, móng tay bạn sẽ dài ra cả thảy hơn 13 km và lượng nước tiểu bạn thải ra sẽ làm đầy 561 thùng đựng loại 1 tấn. Ấn tượng chưa? Và tất cả những việc này đang diễn ra khi bạn chọn một tấm thảm, và hạnh phúc thay, không hề nhận thức được tất cả những gì đang xảy đến và diễn ra bên trong bạn. Không một thứ gì bên trong bạn ngừng làm việc. Không bao giờ có một ngày nghỉ, chừng nào chưa đến phút cuối của cuộc đời, vì thế câu đó hóa ra phải là “tôi tồn tại, vì thế tôi tư duy” thì đúng hơn.

Bản chất thực sự của bạn lớn lao hơn những suy nghĩ của bạn rất nhiều. Trên thực tế, suy nghĩ chỉ chiếm khoảng 1% những gì diễn ra bên trong bộ não của bạn. Phần 99% còn lại, bạn không nhận thức được và không bao giờ có đủ bằng thông để biết được. Bộ não của bạn bận rộn đến nỗi không thể để ý đến những suy nghĩ, bởi nó đang phải xử lý khoảng 11 triệu bit thông tin mỗi giây. Với những con số này, việc chúng ta thu được bất cứ

thông tin nào trong tâm trí cũng đều là một phép mầu. Có một vài thứ mà chúng ta nhận thức được: ví dụ, chúng ta biết khi nào ta phải vào phòng tắm. Tôi xin phép được nói rằng điều này không hề ấn tượng đến mức khó tin, cũng chẳng phải là một tin động trời; loài sóc cũng làm được như vậy.

ONG

Để giúp bản thân hiểu khái niệm này, hãy tưởng tượng rằng suy nghĩ của bạn đang được sản xuất bởi một ong chúa duy nhất đang ở thời kỳ ấu trùng nằm trong não bạn (cho những ai chưa biết mấy về khoa học thần kinh: không có một con ong nào trong não bạn đâu). Xung quanh nó là những con ong bồi bàn, phục vụ đồ ăn, giúp việc, lao công xây dựng, đổ xe và sửa ống nước. OK, giờ hãy tưởng tượng rằng trong não của bạn cũng có những con ong phụ trách những hành động và suy nghĩ của bạn. Chẳng hạn, một số con đang xem những bộ phim về cà phê trong phòng thị giác của bạn; những con khác đang sản xuất ra mùi cà phê trong phòng khứu giác của bạn; và những con ong phụ trách vận động đang điều khiển đôi chân bạn hướng đến một quán Starbucks. Ong chúa nghĩ rằng nàng ta muốn cà phê nhưng thực ra nàng ta đang ảo tưởng, chính tất cả những con ong làm việc trong những phòng tách biệt của chúng mới đang gửi đi những lá phiếu bầu kích thích nàng ta chọn món latte. Không có

một con ong duy nhất nào ra quyết định, mà chính phòng nào tạo ra tiếng vo ve to nhất sẽ quyết định.

Vì thế khi bạn nói “tôi nghĩ là tôi sẽ có một cốc đá xay bí ngô, gừng, và cappuccino gấp đôi, ít sữa, ít calo, với hạt cà phê được hái bởi những nô lệ thân thiện với môi trường ở Nicaragua”, bạn sẽ lấy và uống cốc cà phê đó trong khi một vài con ong nào đó đã lại đang lên kế hoạch cho một chiếc bánh muffin sôcôla. Mặc dù bạn/ong chúa sẽ (một cách kiêu ngạo) chắc chắn rằng bạn nảy ra kế hoạch đó, sự thật là cả triệu con ong đã làm việc trước bạn để bạn có suy nghĩ ấy.

Hóa ra, khi chúng ta làm bất cứ điều gì, lý do không phải là chúng ta đã suy nghĩ và rồi hành động theo suy nghĩ ấy, mà là ngược lại. Nếu bất cứ suy nghĩ nào trong những suy nghĩ sau đây đến với tâm trí bạn, ví dụ như 1. *Tôi phải mua đôi giày này bởi nó đang được sale và sẽ không bao giờ có một đôi giày nào giống đôi này với cái giá đó* hoặc 2. *Tôi nghĩ rằng tôi sẽ dành trọn cuộc đời mình cho việc cứu loài rùa Armenia*, bạn có thể sẽ nghĩ rằng chúng vừa mới nảy ra trong đầu bạn, nhưng thực ra phần 99% bit thông tin mà bạn không nhận thức được đã đưa ra lựa chọn từ trước đó rồi. Suy nghĩ chỉ là phần nổi của tảng băng. Nếu bạn mua đôi giày hoặc chuyển một con rùa bằng đường không đến nơi an toàn, thì việc ấy thực ra đã được quyết định từ trước. Thế là hết, tan tành cái gọi là “ý chí tự do”. Đối với phần còn lại của não bộ, những suy nghĩ của chúng ta chỉ là một kẻ đi nhờ xe.

Đối với những người mê khoa học thần kinh, sau đây sẽ là phần giải thích khoa học về hoạt động bên trong não bộ. Đối với những người còn lại, không cần phải đọc phần tiếp theo nếu nó trở nên quá phức tạp - cứ đơn giản bám lấy ẩn dụ loài ong là được.

THÔNG TIN SÂU HƠN

Về mặt sinh lý học, bạn được trang bị rất nhiều thụ thể giác quan khác nhau, tiếp nhận thông tin đến từ môi trường. Nếu bạn không có những cảm biến hoặc xung điện gửi thông tin đến não bộ, bạn sẽ không nhận thức được rằng có một thế giới bên ngoài. Não bộ sống hoàn toàn trong bóng tối, cho đến khi nó nhận được một thông điệp. Chui xuống một cái hố ga và ngồi yên đó - đó là những gì bộ não của bạn trải qua cho đến khi nó nhận được một số kích thích. Kích thích nó nhận được chỉ là những phân tử năng lượng, không hơn không kém: các hạt photon đi vào mắt bạn tạo ra hình ảnh, các rung động thông qua không khí đi vào tai bạn và tạo ra âm thanh mà chúng ta nghe thấy, và chỉ khi các hóa chất nhất định chạm vào lưỡi, chúng ta mới trải nghiệm được các vị. Tất cả những trải nghiệm của chúng ta chỉ là năng lượng điện hóa, không hơn không kém, và đó là cái chúng ta gọi là hiện thực. Xin lỗi vì đã giáng bạn thành một cái bảng chuyển mạch điện thoại, nhưng đó chính là bạn. Bạn thất vọng, hay là sao?

Khi bạn nhận được một tín hiệu thông qua mắt, tai, mũi, miệng, hoặc thực sự bất cứ lỗ nào trên cơ thể, để cho phép bản thân trải nghiệm bất cứ cảm giác nào trong số này, những vùng khác nhau trong não bạn góp phần tạo ra ảo giác rằng đó là một cảm giác đơn nhất, bất kể là vị, mùi, cảm giác chạm (xem những con ong ở phần trên). Ý nghĩ không phải là những thứ cứng nhắc, chúng là những sự kiện mơ hồ và phù vân, luôn luôn trôi nổi và thay đổi. Hàng nghìn trải nghiệm diễn ra trong đầu bạn, ở lại đó trong một giây và rồi bị thay thế.

Điều này chắc sẽ cho một số người trong các bạn, những người lo lắng quá mức, một cảm giác giải phóng, bởi vì nếu không có cái gọi là “tôi”, thì sẽ không tồn tại vấn đề nào. Bạn vĩ đại hơn tự sự của bạn rất rất nhiều. Không tồn tại một câu chuyện cố định nào định hình con người bạn, vì thế đừng cố tạo ra một câu chuyện như thế. (Quán hiện sẽ dạy cho bạn điều này.)

Tôi không muốn tạo uy tín bằng cách nói ra một cái tên của người nổi tiếng, nhưng ngay đến Plato cũng cảm nhận được điều này, dù không có bằng chứng rõ ràng. Ông biết rằng chúng ta không thể tin vào các giác quan của mình, và những gì chúng ta thấy giống một cái bóng của sự vật trên bức vách của một cái hang, hơn là chính sự vật ấy. Ông hoàn toàn đồng ý với tôi... mặc dù có một khoảng cách nho nhỏ về thời đại.

THỰC SỰ CHÚNG TA LÀ GÌ?

Trước hết, hãy để tôi làm rõ một điều. Cái “tôi” mà bạn nghĩ rằng chính là bạn không phải là thứ gì đó cố định hoặc cứng nhắc. Thay vào đó, “tôi” giống như một đồng cát được đắp lên bởi những cơn gió thốc mạnh - nói một cách ẩn dụ, những cơn gió đó là hàng hà sa số những mẫu thông tin liên tục đổ đi đổ lại mạng lưới thần kinh của bạn. Vì thế, cái “tôi” khi bắt đầu đọc câu này sẽ hơi khác với cái “tôi” ở thời điểm bạn đọc xong. Bạn đang liên tục định hình lại mình, từng mili-giây một. Chính ký ức là thứ khiến cho cảm giác của bạn về bản thân được cố kết và nhất quán, nghĩa là bạn sẽ không phải thức dậy với tư cách một nhà nữ quyền vào hôm nay, còn hôm sau lại trở thành một anh hề.

Hura! Chúng ta sẽ không phải đi tìm ý nghĩa nữa! Một số người đào sâu hết chỗ này đến chỗ khác để khám phá xem họ thực sự là gì, chẳng hạn như họ sẽ đi tìm món đồ chơi thực sự dành cho tâm hồn họ trong cây pháo ống Giáng Sinh. Tôi cũng sẽ không đọc về các giấc mơ. Trong quan điểm của tôi, chúng chỉ là một cái túi grab-bag ngẫu nhiên, chứa mảnh vụn của giấc ngủ. Một số người hành nghề giúp các bệnh nhân kết nối các mẫu thông tin rác từ những giấc mơ của họ, nhưng đối với tôi, điều này giống như cố gắng đọc tương lai của bạn bằng cách nhìn vào những gì bạn bỏ lại trong bồn cầu. (Thứ lỗi cho tôi, Freud.)

Câu chuyện của tôi

Tôi có những giấc mơ có thể khiến người ta đưa tôi vào bệnh viện, nếu tôi xem chúng là vấn đề nghiêm trọng. Tôi đã từng tới gặp một bác sĩ tâm lý để giúp tôi phân tích chúng. Tôi nói với ông ta rằng tôi có một giấc mơ về một con bò đưa tôi tới trường vào ngày học đầu tiên. Một con voi xuất hiện, và tôi cảm thấy thế còn đáng xấu hổ hơn cả một con bò. Sau đó con voi biến thành một quả bóng bay cùng một cây gậy bóng chày, và đánh một quả bóng vào khu sân ngoài⁽¹⁾. Tất cả những nhân vật tham gia trong giấc mơ la ó, đặc biệt là con bò. Chú ý này: vị bác sĩ tâm lý ấy nói với tôi rằng con bò đại diện cho mẹ tôi, vì những lý do không rõ nào đó, nhưng có thể vì bò có bầu vú và mẹ tôi cũng vậy, theo cách hiểu nào đó. Con voi đại diện cho bố tôi, với những cách hành xử áp đặt, lấn át của ông - những cách hành xử đáng sợ. Bố tôi sau đó biến thành một quả bóng bay (?) và sau đó quả bóng mà ông đánh vào sân ngoài đại diện cho tôi. Vị bác sĩ tâm lý nói với tôi rằng điều này gợi ý là bố tôi không đặt nhiều hy vọng lắm vào việc tôi sẽ có một cú home run⁽²⁾; bất kể tôi có cố gắng đạt được thành tựu nào, quả bóng của tôi vẫn sẽ luôn kết thúc hành trình của nó ở khu khán đài⁽³⁾. Và *voilà!* tôi được tính phí 120 bảng cho lần phân tích giấc mơ đó. Tôi cảm thấy ổn hơn rất nhiều (không hề).

1. Một khu vực trên sân bóng chày.

2. Home run là tình huống người đánh bóng (batter) đánh được quả bóng ra ngoài sân, trong vùng giữa hai vạch lồi, chạy một vòng qua 3 gôn và về đến gôn 1. Đây là tình huống ghi điểm lý tưởng trong bóng chày.

3. Có nghĩa là không ghi được điểm home run.

NĂM MƯƠI SẮC THÁI CỦA TƯ DUY PHẢN BIỆN

Ở trên đây, tôi đã giải thích rằng suy nghĩ bên trong của chúng ta chỉ là một phần của con người chúng ta, nhưng một số người trong các bạn có thể sẽ hứng thú với việc biết được tại sao chúng ta chủ yếu chỉ nghĩ những điều tiêu cực. Ngày nay, khoảng 80% suy nghĩ của chúng ta là tiêu cực. Nhưng tại sao?

Loài người chúng ta không sử dụng bản năng như động vật. Chúng ta phải tìm hiểu, luận ra và giải quyết vấn đề bằng bộ não. Đúng vậy, khi chúng ta còn ở thời kỳ là những con cá giữa lòng biển khơi, chúng ta có những chiếc chân chèo mà không cần phải nghĩ quá nhiều về việc đó, nhưng chúng ta không ở trong nước quá lâu (đừng hỏi tôi tại sao lại như vậy). Vì lý do nào đó, chúng ta bò lên đất liền và, đột nhiên, chúng ta cần những cái chân. Đáng buồn thay, những cái chân ấy không giúp chúng ta khi cần chạy thoát khỏi một người bạn - loài hổ răng kiếm - vì thế chúng ta cần tạo ra những mũi giáo, rồi tạo ra lửa, và đến thời điểm này, mọi thứ trở nên phức tạp đến nỗi chúng ta sẽ cần bắt đầu tư duy nếu muốn sống sót. Cái thứ mới này, được gọi là “tư duy” hay “suy nghĩ”, đồng nghĩa với việc chúng ta có thể sử dụng phép trừu tượng hóa, sắp xếp hoặc giải nghĩa trình tự, dự đoán, tưởng tượng và ra quyết định. Đi cùng với những tính năng mới cực kỳ sành điệu này là việc lo lắng về tương lai, bối tung quá khứ và cả thứ khiến chúng ta ngày nay phát điên: sự trầm tư.

Nhiều từ ngữ trong ngôn ngữ của chúng ta được phát triển xoay quanh việc cảnh báo chúng ta về những mối nguy hiểm (những thứ thực sự đã từng tồn tại), và những thông điệp này được nội hóa - trở thành một phần bên trong ta. Vì thế, một thứ ra đời trong quá khứ với vai trò một thứ gì đó có ích, chẳng hạn như “Lạy Chúa tôi, tôi sẽ bị ăn thịt hoặc kẹt trong một Kỷ Băng hà nữa mà không có đôi găng tay nào”, đã trở thành “Tôi sẽ nhận hàng triệu dislike/không có follower nào/bị từ chối trên Tinder/mất việc/mất bạn gái/mất đi vẻ ngoài đẹp đẽ/mất tiền/mất cuộc sống”. Khuynh hướng của chúng ta là hướng về những thứ tiêu cực, vì thế chính thứ đã từng cứu mạng chúng ta giờ đây khiến chúng ta kiệt sức và bất lực, khiến chúng ta liên tục phải chạy trên một chiếc máy chạy bộ của sự lo lắng.

Nếu chúng ta nhận được tin tốt, chúng ta có thể suy nghĩ về nó vào ngày mai, trong khi những tin xấu phải được xử lý ngay lập tức, nếu không mọi thứ sẽ chấm hết. Những trải nghiệm tồi được ưu tiên chuyển nhanh tới phần não trung tâm; từ khu vực này, khái niệm “một lần bị cắn, hai lần e dè” được tạo ra. Rick Hanson, một nhà khoa học thần kinh rất đẹp trai và thông minh đã nói “Bộ não giống như một miếng dính Velcro⁽¹⁾ đối với những trải nghiệm tiêu cực và giống một miếng Teflon chống

1. Teflon là chất liệu được dùng để chống dính, thường được phủ trên mặt chảo chống dính. Ngược lại, miếng dính Velcro có độ bám dính rất cao.

đỉnh đối với những trải nghiệm tích cực”. Tôi biết rõ ẩn dụ này, trong từng tế bào của con người tôi, bởi gần 98% con người tôi là Velcro.

Câu chuyện của tôi

Những năm đôi mươi, tôi được gia nhập Đoàn Kịch Hoàng gia Shakespeare (Royal Shakespeare Company, viết tắt là RSC) và khi ấy tôi cảm nhận được cảm giác “xuất hồn”⁽¹⁾ cùng với đó là niềm vui sướng đột ngột trong tim. Tôi nói với tất cả mọi người rằng tôi đã vào được đoàn kịch ấy, mặc dù nhiều người không tin tôi: tôi là một diễn viên dở tệ. Trong cuộc thử vai cho RSC, tôi thực sự đã có một trong những màn thử vai xuất sắc nhất mọi thời đại, trong đó tôi trình diễn một màn độc thoại từ vở *Antigone* với toàn bộ cảm hứng tuôn trào, sâu sắc, sôi sục và hăng hái đến bắn cả nước bọt. Có lẽ những người cho tôi thử vai nghĩ rằng đó là hành vi bình thường của người Hy Lạp⁽²⁾. Ý tôi là, khi bạn phát hiện ra rằng anh trai của mình đã bị cô ăn thịt⁽³⁾, thì bạn nghĩ người ta còn có thể phản ứng thế nào cơ chứ? (Tôi không đọc phần còn lại của vở kịch, nhưng tôi biết điều gì đó tồi tệ đã

1. Nguyên văn: out-of-body experience. Một số người dịch là “trải nghiệm ngoài cơ thể”. Đây là trạng thái mà người ta dường như nhận thức được thế giới ở một vị trí nằm ngoài cơ thể của họ.

2. *Antigone* là một vở kịch lấy bối cảnh Hy Lạp.

3. Nguyên văn “your brother was eaten by his aunt”, tác giả nhớ nhầm, trong *Antigone* không có chi tiết này. Có lẽ là chi tiết Antigone xót thương người anh của mình - Polynices - khi chết bị để mặc phơi thây, mặc cho quạ rĩa chó ăn.

xảy ra.) Tôi nhìn thấy Trevor Nunn (khi ấy là giám đốc nghệ thuật của RSC) ở chếch một bên trong tầm nhìn của tôi. Khi tôi bắt đầu, ông ấy vẫn đang ăn một cây kem ốc quế và khi tôi đã kết thúc, lưỡi ông ấy vẫn thè ra, nhưng cây kem đã chảy xuống phía trước ngực ông ấy. Bất luận thế nào, tôi cũng đã vào được đoàn kịch này và được giao cho vai một cô thôn nữ trong vở *Love Labour's Lost*. Tôi đã xuất thần.

Tôi nhớ cảm giác ấy, nhưng điều tôi nhớ hơn thế là việc được lên sân khấu với những diễn viên xuất chúng như Alan Rickman, Zoë Wanamaker, Jonathan Pryce, Richard Griffiths, Michael Hordern và những người khác, những người đã hoặc sẽ trở nên nổi tiếng. Tất cả những người ấy đều có thể nói giọng Anh-Anh, chủ yếu vì họ là người Anh. Giọng của tôi rất giống Dick Van Dyke, và tôi vẫn nhớ cái nhìn tôi nhận được từ các bạn diễn khi tôi diễn lời thoại của mình; họ thực sự đã co rúm lại. Tôi thậm chí từng nhận được một mẫu giấy nhắn vo viên ngay khi đang diễn, mà một diễn viên khác, người đang ở trên sân khấu cùng tôi, ném cho; trong đó có viết "Cô không biết diễn. Tìm một công việc khác đi". Đôi lúc, khi tôi diễn những lời thoại của mình trong những vở kịch của Shakespeare, *chính tôi* cũng co rúm người khi nghe thấy những gì phát ra từ miệng mình. Khi tôi nói những lời của Nhà thơ (The Bard - cách gọi khác chỉ Shakespeare, hàm ý tôn trọng - BT), nó nghe như tiếng một con drone không có sức sống và tẻ ngắt. Tôi đã luyện tập nhiều giờ trong phòng thay đồ của

mình - “La la la la ta ta ta ga ga ga, miiiiiiim, biiiiim, lllllllim” - ấy thế nhưng giọng tiếng Anh của tôi không thay đổi. Đó là điều tôi ghi nhớ, hơn cả bức thư mời nhận việc và chúc mừng tôi về việc đã vào được RSC. Tới hôm nay, ký ức về mẫu giấy nhắn bị vo viên ấy vẫn xót xa hơn rất nhiều. Tôi vẫn luôn là một miếng dính Velcro đối với những thứ tiêu cực.

Chúng ta đầy đọa chính mình bằng suy nghĩ của chúng ta. Thứ khiến chúng ta căng thẳng nhất không phải là tình huống thực sự, mà là những suy nghĩ đi kèm tình huống ấy. Như Hamlet đã nói ở Hồi II, cảnh 2, “Không có thứ gì tốt hay xấu, chỉ có suy nghĩ mới khiến nó trở nên như thế. Đối với tôi, suy nghĩ là một nhà tù”. Hamlet nhất trí với tôi ở điểm này.

NHỮNG GIAI ĐIỆU BÊN TRONG

Ở phần này, tôi chỉ muốn đưa ra một ý. Tôi luôn nghĩ rằng thật giả tạo khi người ta sử dụng những câu trích, đặc biệt là trong những bữa dạ tiệc, để thể hiện họ trí thức và đọc nhiều hiểu rộng đến thế nào. Họ sẽ nói điều gì đó đại loại như “Nói đến xúp cá tôi nhớ rằng Marcus Aurelius đã từng nói ‘Blah blah blah...’” Một cách tình cờ, tôi cũng là một trong những người như thế, vì vậy sau đây là một câu trích nữa, và sẽ còn có thêm nhiều câu trích khác. Marcus Aurelius đã viết “Mọi thứ chúng ta nghe thấy là một quan điểm, không phải sự thực. Mọi thứ chúng ta nhìn thấy

là một góc nhìn, không phải chân lý”. Thế quái nào mà chẳng ai biết đến những điều này, ngoại trừ tôi, Marcus, Hamlet, đức Phật và Plato?

Ý NGHĨA CỦA TẤT CẢ NHỮNG THỨ NÀY

Tôi không biết đối với bạn thì thế nào, nhưng đối với tôi, việc nhận ra rằng suy nghĩ - và đặc biệt là những suy nghĩ tiêu cực - chỉ đơn thuần là một phụ phẩm nữa của bộ công cụ sinh tồn tiến hóa, giúp tôi chấp nhận bản thân, với tất cả những điểm xấu xí về tâm thần.

Đúng là một sự giải phóng khi phát hiện ra rằng những suy nghĩ tiêu cực của tôi không xuất phát từ lỗi của tôi. Cuối cùng cũng được tự do!!! Những suy nghĩ ấy không phải mới do tôi nảy ra mà vốn đã được ghi lại từ trước, từ Mẹ, Cha, gien, quá trình tiến hóa và trải nghiệm. Suy nghĩ tiêu cực tự động đi kèm với những thứ kia, cũng giống như đôi chân của bạn: khi chúng không chạy nhanh được như bạn muốn hoặc không thể đưa bạn vượt qua một cái rào trên đường chạy, bạn sẽ không mắng nhiếc chúng, phải không nào?

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Như đã hứa trong Lời tựa, tôi sẽ mời Thubten (một nhà sư) và Ash (nhà khoa học thần kinh) giải thích xem tâm trí và bộ não liên kết với nhau như thế nào. Ash có thể

giải thích những điểm ưu việt lẫn những hạn chế của bộ não, và Thubten có thể cho chúng ta biết phải ứng xử thế nào với những điều ấy. Vì thế, nào các anh, vào việc nào...

Ruby: Sau đây là một câu hỏi dễ, Ash, tại sao chúng ta có suy nghĩ? Chúng là cái gì?

Nhà khoa học thần kinh: Nghe như một câu hỏi rất đơn giản! Tôi nghĩ cái mà chị gọi là “suy nghĩ” là giọng nói bên trong, cách chị nói với chính mình về những ý tưởng của mình, chị là ai, và chị muốn gì. Đây chính là tâm điểm của cái mà chúng ta gọi là “ý thức”. Nhưng chúng ta gặp phiền phức với những suy nghĩ về chính việc suy nghĩ - sự trầm tư.

Nhà sư: Ồ, đạo Phật xưa nay vẫn được gọi là “khoa học tâm trí”. Nó hoàn toàn xoay quanh bộ môn nghiên cứu chính tâm trí. Chúng ta đang nhìn vào bản chất của suy nghĩ và chính cái tâm trí đang suy nghĩ về những suy nghĩ ấy.

Ruby: Như vậy, Thubten, anh nghĩ về tâm trí và Ash nghĩ về bộ não. Tôi nghe nói rằng bộ não là một cục thịt và tâm trí là thông tin chảy xuyên qua nó. Hai anh đã bao giờ gặp nhau ở một điểm nào đó về mặt tư duy không?

Nhà khoa học thần kinh: Có một xíu “quan hệ tình ái” giữa nhà khoa học thần kinh và Phật tử. Các Phật tử từ rất lâu nay vẫn nghiên cứu tỉ mỉ chức năng

tâm trí, và các nhà khoa học thần kinh khá thích thú với đề tài nghiên cứu đó. Những câu hỏi nghiên cứu của họ giống nhau, nhưng phương pháp của họ khác nhau.

Nhà sư: Chính xác. Đó là một miền giao thoa thú vị.

Ruby: Có phải hai anh đang tán tỉnh nhau không? OK, sau đây là câu hỏi đáng giá triệu đô: suy nghĩ nằm ở đâu trong bộ não? Chúng trú ngụ ở đâu?

Nhà khoa học thần kinh: Cụm từ “ở đâu” trong bộ não có thể gây nhầm lẫn, bởi chúng ta gần như luôn nói về những mạng lưới rộng lớn, hơn là những khu vực cụ thể. Vì thế, khi chúng ta xem xét những ý nghĩ mà ta nhận thức được, khi chúng ta nói với bản thân bằng một giọng nói bên trong, chúng ta đang liên kết các phần phụ trách ngôn ngữ của não với nhau, chẳng hạn như phần vỏ não thính giác với những phần phụ trách việc nhận thức bản thân, chẳng hạn như...

Ruby: Đừng có nói những thứ quá cao xa, tôi muốn người ta đọc cuốn sách này.

Nhà khoa học thần kinh: Nhưng chị hỏi tôi câu hỏi ấy mà! Tôi là một nhà khoa học thần kinh, câu trả lời sẽ phải phức tạp. Việc lắng nghe những suy nghĩ của chính chị đòi hỏi cả ngôn ngữ và việc nhận thức bản thân, vì thế nói đến suy nghĩ là chị đang nói đến thùy thái dương trái và vỏ não trước trung tâm, chủ yếu là vùng vỏ não đai (cingulate cortex). Mạng lưới ấy tạo ra một cảm thức về bản thân, vì thế chị nhận ra

rằng những suy nghĩ ấy là của chính chị. Nếu mạng lưới này không hoạt động, chẳng hạn như ở ca bệnh tâm thần phân liệt, chị nghe thấy những tiếng nói ấy, nhưng không thể nhận ra rằng chúng là của chính chị. Những tiếng nói ấy sẽ dường như đến từ ai khác.

Ruby: Tôi quý anh biết mấy khi anh nói với tôi về não bộ. Thubten, anh có quan điểm thế nào về tất cả những thứ này?

Nhà sư: Chúng ta có thể nghiên cứu bản chất của suy nghĩ thông qua việc luyện tập thiền hoặc quán niệm. Suy nghĩ không tồn tại theo cách chúng ta vẫn thường nghĩ, vì thế điều này đập tan câu hỏi “ở đâu” vì nó hoàn toàn không phù hợp. Toàn bộ ý nghĩa của việc này là để nhìn thấy rằng chúng ta vĩ đại hơn suy nghĩ của chính mình - vì thế chúng ta không phải bám chặt vào chúng đến thế, hoặc để chúng kiểm soát ta. Có một câu ngôn ngữ cổ của người Tây Tạng: “Khi bạn đuổi theo những suy nghĩ của mình, bạn giống như một chú chó đuổi theo một cái que. Thay vào đó, hãy giống một con sư tử: quay đầu lại và đối mặt với người ném cái que. Bạn sẽ ném que vào sư tử chỉ một lần trong đời”.

Ruby: Ash, phần trước trong chương này, tôi đã viết về việc chúng ta là những người chỉ trích bản thân tồi tệ nhất. Tại sao chúng ta có những suy nghĩ khiến chúng ta khổ sở đến thế để làm gì? Ít nhất tôi cũng đang tạ ơn trời vì anh không thể nghe thấy những gì tôi đang nghĩ.

Nhà khoa học thần kinh: Làm sao chị biết được rằng tôi không thể? Xét cho cùng, tôi cũng là một bác sĩ mà.

Ruby: Tôi khá chắc rằng anh không thể nghe thấy cái kênh “tôi”, bởi vì anh đang ở trên kênh “anh”. Nếu có khi nào đó anh nghe được những gì tôi đang nghĩ, thì anh sẽ chạy lên núi lánh nạn ngay. Ngay lúc này, tôi đang đày đọa chính mình rất nhiều, bởi vì tôi biết rằng anh là một nhà khoa học thần kinh còn tôi thì không. Tôi sợ rằng anh sẽ hiểu ra tôi biết rất ít. Đó là những suy nghĩ của tôi; còn suy nghĩ của anh là gì?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi lo rằng những gì tôi sẽ nói cho chị biết không hề hài hước, và tôi sẽ gây ấn tượng rằng tôi tẻ ngắt và nhạt nhẽo.

Ruby: Còn anh thì sao, Thubten? Anh có suy nghĩ chỉ trích bản thân không, dù anh là một nhà sư khoác áo màu đỏ mận?

Nhà sư: Có chứ, tôi lo rằng nếu tôi không nảy ra ý gì hay, chị sẽ vứt tôi đi và để Đạt Lai Lạt Ma thế chỗ tôi.

Ruby: Tôi đã nghĩ đến việc đó, nhưng ông ấy không rảnh. Còn chúng ta thì sao? Tôi vẫn muốn biết tại sao chúng ta lại chỉ trích bản thân đến thế. Ash, có phải chúng ta có kiểu gien “quân khốn kiếp” nào đó trong mình không? Hoàn toàn không liên quan đến cái mông đâu⁽¹⁾. Tôi chỉ đang hỏi thôi.

1. Từ “quân khốn kiếp” trong tiếng Anh là “asshole”. Từ này cũng có nghĩa là “hậu môn”. Vì thế tác giả mới viết như thế này.

Nhà khoa học thần kinh: Nếu chúng ta sử dụng từ “gien” để nói tắt về một khuynh hướng sinh học nào đó mà chúng ta vốn đã có từ khi sinh ra, thì tôi nghĩ rằng câu trả lời là “đúng”. Bộ não của chúng ta có khuynh hướng tập trung vào các tín hiệu về lỗi; tập trung vào những điều tiêu cực. Đó có thể là một khuynh hướng nào đó mà chúng ta hình thành để sinh tồn.

Ruby:Ồ, vậy cái gien “quân khốn kiếp” ấy chính xác nằm ở đâu?

Nhà khoa học thần kinh: Gien “quân khốn kiếp” là những phần phê-bình-bản-thân của não bộ, những phần phụ trách việc theo dõi bên trong. Đó là những phần như vỏ não trước trán, phần vỏ não đai trước và phần thùy đảo.

Ruby: Nhưng tại sao chúng ta cần đến những phần đó? Cuộc sống này vốn đã đủ nhọc nhằn rồi.

Nhà khoa học thần kinh: Bởi vì những phần đó kích hoạt những tín hiệu về lỗi, những thứ tồn tại ở đó để giúp chúng ta. Như thế, ví dụ, chị đang đi xuống cầu thang, chị tưởng rằng mình đã tới bậc cuối cùng và bàn chân chị tiếp tục đưa xuống hơi quá. Não chị sinh ra một tín hiệu lớn để báo lỗi, tóm lấy sự chú ý của chị và ngăn chị ngã. Những tín hiệu về lỗi hoạt động như những biển báo dừng, để chị có thể nghĩ ra sai sót là gì và có thể làm điều gì đó khác.

Ruby: Tôi có thể hiểu rằng có một phần trong não tôi nói với tôi câu “Ồi, có thể tôi sẽ ngã xuống cầu thang”,

nhưng tại sao nào tôi còn phải bổ sung câu “Tôi đúng là đồ vụng về”.

Nhà sư: Vấn đề là chúng ta có được tín hiệu về lỗi đó và, trên hết, cả sự phán xét và chỉ trích bản thân. Điều này dường như đặc biệt phổ biến trong xã hội hiện đại. Khi các Lạt ma người Tây Tạng lần đầu tới phương Tây vào những năm 1960, họ sửng sốt trước mức độ oán hận bản thân và tội lỗi mà quá nhiều người ở đây phải chịu đựng. Trong ngôn ngữ Tây Tạng, không tồn tại từ nào để chỉ “tội lỗi”. Trên thực tế, trong các nền văn hóa đạo Phật, trẻ em được dưỡng dục để tin rằng tâm trí con người vốn là thiện lành.

Ruby: Nếu như, ở phương Tây, chúng ta loại bỏ từ “tội lỗi” và không dạy nó cho trẻ em thì sao? Liệu chúng ta có không cảm thấy tội lỗi?

Nhà khoa học thần kinh: Chúng ta chắc chắn sẽ tốt hơn. Não bộ của chúng ta có thể vẫn sẽ ngừng lại và để ý đến những lỗi của chúng ta, nhưng nếu nền văn hóa của chúng ta không thôi thúc, thì có thể sẽ không bao giờ có chỗ cho tội lỗi.

Ruby: Nếu chúng ta cho các nhà sư từ “tội lỗi”, liệu sau một quãng thời gian, họ có cảm giác ấy hay không?

Nhà sư: Còn tùy thuộc rất nhiều vào việc dưỡng dục. Tôi nghĩ rằng trẻ em ở phương Tây rất thường xuyên nhận được câu “không”. Có thể cha mẹ chúng ta căng thẳng đến nỗi sẽ dễ dàng hơn nếu họ cứ đơn giản nói “không”. Xã hội truyền thống ở phương

Đông có xu hướng tuân theo văn hóa nói “có” hơn. Nếu trẻ em nghe thấy từ “không” đủ thường xuyên, chúng sẽ lớn lên trong niềm tin rằng chúng đã làm điều gì đó tồi tệ, bị ám ảnh bởi giọng nói bên trong này, “Mình sai” hoặc “Mình tồi tệ”, và rằng bản chất con người chúng là cái gì đó đáng nhận được câu “không” từ người khác. Chúng ta đã lớn lên với cảm giác rằng có điều gì đó không đúng trong chính chúng ta.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi đã từng có rất nhiều cảm giác tội lỗi khi còn là một đứa trẻ. Rất có thể đó là sự giao thoa giữa một nền văn hóa Trung Tây Hoa Kỳ, một nền văn hóa đậm chất thanh giáo, với một nền văn hóa Ấn Độ, trong đó trẻ em mang theo gánh nặng của những khát vọng của cha mẹ. Tôi đồ rằng, khi tôi là một người trưởng thành, cảm giác tội lỗi ấy là nguồn gốc của rất nhiều hành động chỉ trích bản thân của tôi, về thứ gì đó không đúng trong chính tôi, hoặc liệu tôi có đang làm việc đủ chăm chỉ hay không. Nhưng tôi có thể quay lại với cái gien “quân khốn kiếp” ấy một lát được không?

Ruby: Có thể anh cảm thấy tội lỗi, nên anh mới muốn chuyển sang chủ đề khác. OK, quay lại với cái gien đó đi.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi nghĩ, xét ở một vài khía cạnh, chỉ trích bản thân không phải là điều tồi tệ, bởi nó cảnh báo với chị rằng có gì đó không đúng. Giọng

nói bên trong của chị thu hút sự chú ý của chị để chị phân tích tình hình. Khi chị cảm thấy vui vẻ và mọi chuyện đều ổn, giọng nói bên trong ấy im lặng.

Ruby: Tại sao chúng ta không để ý đến những giọng nói tử tế và dễ nghe nhỉ? Anh nói đúng. Tôi chưa bao giờ nghĩ “Uầy, tôi đẹp lộng lẫy, tôi thậm chí có thể hẹn hò với chính mình”.

Nhà khoa học thần kinh: Khi chị cảm thấy vui vẻ, chị không phân tích cảm nhận của mình nhiều, chị chỉ đơn thuần cảm nhận thôi. Nhưng những suy nghĩ tiêu cực lại khác. Chúng báo hiệu cho bộ não rằng có một vấn đề và các nguồn lực nên được dồn vào việc xử lý vấn đề đó.

Ruby: Vậy, nếu tôi có một cuộc đời không có một suy nghĩ tiêu cực nào, thì tôi sẽ nghĩ về cái gì?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi nghĩ chị sẽ chỉ là một thực thể đang tồn tại thôi. Khi chị ở trạng thái thư giãn và bộ não không lo lắng, nó không vui cũng không buồn, nó chỉ cứ thế chạy ro ro thôi. Thubten, có phải đó chính là quán hiện?

Nhà sư: Quán hiện không chỉ là sự vắng mặt của những suy nghĩ tiêu cực, nó còn xoay quanh việc đi tìm một mối quan hệ hoàn toàn khác với suy nghĩ, bất kể tiêu cực hay tích cực. Bất kể chị đang nghĩ gì, mục tiêu vẫn là đơn thuần nhận ra những suy nghĩ ấy mà không phán xét chúng, và rồi chúng sẽ không gây được quá nhiều ảnh hưởng lên chúng ta. Ý nghĩ của việc học

quán hiện là giảm bớt những đau khổ của chúng ta; và chúng ta đau khổ vì chúng ta tin suy nghĩ của mình, vì thế chúng ta liên tục bị kéo vào những trạng thái tâm trí gây quẩn bách.

Ruby: Vậy, có phải ý anh là chúng ta đều là những người khổ sở bẩm sinh?

Nhà sư: Chúng ta có xu hướng mà tôi gọi là “nego-centric” - đặt cái tiêu cực vào trung tâm - nhưng ở mức còn tệ hơn, bởi chúng ta sống trong một nền văn hóa không ngừng khiến chúng ta cảm thấy mình đang “thiếu” - chúng ta không đủ xinh đẹp, không đủ mạnh mai, hoặc đang lái chiếc xe không xứng với mình. Chúng ta khổ sở theo nhiều cách. Chúng ta có thể nói về 4 loại stress chính: không có được cái ta muốn, có được cái ta không muốn, phải bảo vệ cái ta có, đánh mất cái gắn bó với ta.

Ruby: Đó chính là tôi. Cả 4 loại đó.

Nhà sư: Và chúng cứ thế tiếp tục. Ham muốn tạo ra thêm ham muốn, và nó tạo ra một cảm giác thiếu hụt.

Ruby: Vậy, ta phải làm gì với nó?

Nhà sư: Việc này đòi hỏi luyện tập. Quán hiện sinh ra chính là vì mục đích này. Chị thấy nó sinh ra, học cách không bám chặt vào nó và, vì chị không dành quá nhiều thời gian và năng lượng cho nó, nó có thể bắt đầu tan biến dần.

Ruby: Tôi đoán chúng ta từ khi sinh ra đã có khả năng lùi lại để ngẫm nghĩ về những suy nghĩ của mình và

không cho chúng những đánh giá tồi, nhưng chúng ta quên làm việc ấy. Cũng giống với việc chúng ta đều sinh ra với sàn chậu, nhưng chúng ta không sử dụng nó. Anh có đồng ý không, Thubten?

Nhà sư: Tôi không biết sàn chậu là cái gì.

Ruby: Tôi sẽ không đi sâu vào chủ đề này, tôi không muốn hủy hoại cuộc đời anh. Ash, anh có nghĩ rằng anh có thể kiểm chế việc phán xét không?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi rất hay phán xét. Nói chung, việc phán xét và đánh giá chiếm vị trí trung tâm trong cách vận hành của bộ não. Nhưng có một khoảng cách về thời gian giữa việc nhận thức cái gì đó và việc phán xét, đánh giá xem nó là gì và có ý nghĩa gì. Ví dụ, khi chị nhìn thấy một vật thể, có thể sẽ cần khoảng 50 đến 75 mili-giây để chị nhìn thấy màu và hình dạng của nó. Có thể cần tới 200 mili-giây để não chị có thể gọi tên vật thể đó và gán cái tên đó với ý nghĩa và giá trị.

Ruby: Tôi từng nghe nói rằng nó vào khoảng 201 mili-giây.

Nhà sư: Tôi nghe nói nó là 199 mili-giây.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi khá chắc rằng nó là 200 mili-giây. Có thể mục tiêu của quán hiện là can thiệp sau 75 mili-giây đầu tiên ấy, để đơn giản nhìn thứ trước mắt chị trước khi gọi tên hoặc đánh giá nó. Tôi đồ rằng điều này là khả dĩ nếu có sự rèn luyện và luyện tập.

Nhà sư: Và với suy nghĩ cũng thế. Quán hiện rèn luyện

chị dừng lại trong những mili-giây đầu tiên ấy, khi chị nhận ra một ý nghĩ, trước khi chị bắt đầu đánh giá và phán xét. Và rồi ý nghĩ ấy sẽ kiểm soát chị ít hơn, và chị có thể bắt đầu đưa ra những lựa chọn sáng suốt hơn.

Ruby: Vậy, tôi sẽ chỉ đơn giản nhận ra rằng tôi đã bước hụt bậc cầu thang, nhưng tôi sẽ không cần phải nói với bản thân sau đó rằng tôi là một đứa ngốc vì đã bước hụt.

Nhà khoa học thần kinh: Đúng thế. Chị có thể luyện một thói quen như thế. Chị có suy nghĩ nhưng chị không cuốn vào việc nhận xét.

Ruby: Vậy, phần nào trong não của Thubten ngăn anh ta mắc vào việc phán xét và nhận xét? Nếu chúng ta lột da đầu của Thubten ra, chúng ta sẽ nhìn thấy cái gì?

Nhà sư: Tôi vốn đã được lột da đầu rồi, tôi trọc đầu mà.

Ruby: Chưa đủ trọc. Tôi muốn biết não của anh ta trông như thế nào sau tất cả những quán niệm ấy?

Nhà khoa học thần kinh: Ờ thì, các nghiên cứu cho thấy: ở những người đã tập thiền nhiều năm, phần vỏ não trước trán vùng lưng bên (dorsolateral prefrontal cortex) hoạt động tích cực hơn. Phần não này tham gia vào việc ngừng chỉ trích bản thân và ngừng phán xét. Chị càng luyện tập kiểm soát suy nghĩ của mình bao nhiêu, phần não đó của chị càng hoạt động hiệu quả/gây tác động mạnh bấy nhiêu.

Ruby: Vậy, ý tưởng ở đây là làm phần não đó to khỏe hơn để chúng ta có thể chọn suy nghĩ của mình, giống những gì chúng ta làm với Spotify hả?⁽¹⁾

Nhà sư: Đúng vậy, với quán hiện, chúng ta có thể bắt đầu hiểu được suy nghĩ nào có ích và suy nghĩ nào khiến chúng ta đau khổ, và chúng ta cường hóa khả năng buông bỏ. Chúng ta thường không phải người làm chủ chính mình; tâm trí của chúng ta thường lang thang đến nhiều nơi mà chúng ta muốn nó tốt hơn đừng lui tới, hoặc nó không làm những gì chúng ta muốn nó làm. Nhưng giờ đây chúng ta đang dần ngồi vào ghế lái.

Nhà khoa học thần kinh: Điều đó hợp lý, xét từ quan điểm về não bộ, nhưng trên thực tế làm thế nào mà anh làm được như vậy? Khi luyện tập thiền, anh làm gì?

Nhà sư: Khi chị nhận thấy tâm trí mình đang mắc vào một cơn lốc xoáy của những suy nghĩ, chị có thể nhẹ nhàng tập trung vào một trong những giác quan của mình, chẳng hạn như việc thở hoặc những cảm giác trong cơ thể, sử dụng những thứ này như một mỏ neo. Việc này giống như ngồi vào ghế lái và lái chiếc xe ấy trở lại điểm khởi đầu.

Nhà khoa học thần kinh: OK, nhưng làm thế nào mà việc đó ngăn được những suy nghĩ lung tung của anh?

1. Spotify là một chương trình nghe nhạc biết đề xuất bài hát phù hợp dựa trên dữ liệu của người dùng. Người dùng càng nghe nhạc nhiều bằng Spotify, các đề xuất sẽ càng phù hợp với sở thích của người đó.

Nhà sư: Bởi vì anh không thể cùng lúc tập trung vào các suy nghĩ lẫn hơi thở hoặc cảm giác. Và khi anh giỏi việc này, những suy nghĩ của anh sẽ kiểm soát anh ít hơn. Đến cuối cùng, anh sẽ không cần đến một mỏ neo để đưa anh trở lại, anh có thể đơn thuần quan sát và để tâm trí mình được tự nhiên mà không cần can thiệp vào nó.

Bạn sẽ tìm thấy những bài tập quán hiện phù hợp cho suy nghĩ trong Chương 11.

CHƯƠNG 3

Cảm xúc

Gloria Steinem đã viết “Chân lý cho bạn tự do. Nhưng trước tiên, nó phải làm cho bạn tức điên”.

CHUYỆN GÌ ĐANG XẢY RA VỚI CẢM XÚC?

Nếu không phải vì vấn đề cảm xúc, chúng ta sẽ không bao giờ cần đến các bác sĩ tâm lý hoặc các y sĩ. Đôi khi, chúng khiến chúng ta đau khổ, thậm chí còn hơn cả nỗi đau thể xác, đó là lý do vì sao ngoại trừ lúc ngủ, chúng ta dành nhiều giờ cố gắng chôn sâu hoặc chạy trốn khỏi chúng. Chúng dâng lên từ bên trong và chúng ta bị chúng bắt làm con tin, cho đến khi chúng quyết định linh di chỗ khác. Chúng ta có thể xây dựng những chiếc kính viễn vọng cho phép chúng ta nhìn thấy một ngôi sao cách ta 345.678.803.940 năm ánh sáng (tôi không phải là một chuyên gia trong lĩnh vực này, vì thế những con số có thể sẽ sai lệch một chút), nhưng liệu chúng ta có kiểm soát

được chút nào khi ta phải lòng ai đó trẻ hơn ta 20 tuổi nhưng có bộ não của một con ruồi giấm? Không, chúng ta không làm được.

Đối với nhiều người trong chúng ta, thực tế rằng ta không thể tìm được cách để hạnh phúc giống như một thất bại cá nhân. Nếu bạn không tin tôi, hãy tới khu sách self-help ở bất cứ hiệu sách nào. Nếu bạn xếp tất cả những cuốn sách viết về cách để hạnh phúc thành một hàng, thì cái hàng sách ấy sẽ đủ dài để quấn quanh đường xích đạo 57 lần. Bạn thậm chí còn phải hạnh phúc vào sinh nhật, tức ngày đau khổ nhất trong lịch của tôi, và hạnh phúc với cả Năm Mới (Hạnh phúc?) Hạnh phúc về cái gì? Về việc tất cả chúng ta đều đang lao nhanh hơn về phía diệt vong ư? Điều khiến tôi cực kỳ không hạnh phúc là cảm giác rằng tất cả những người khác đều đã hiểu ra. Cảm giác bất lực này tạo ra một kiểu tiếng nền vù vù của sự bất mãn, cùng với một vết cắt của sự đổ kỵ.

TẠ ƠN CHÚA: SỰ HỖ TRỢ VỀ MẶT Y TẾ

Nếu cảm xúc thực sự trở nên quá tải, người ta có thể xử lý chúng bởi, may mắn thay, một nhà sinh học nào đó ở nửa sau của thế kỷ 20 đã tìm kiếm một thuốc chữa cho bệnh lao và vô tình tìm được công thức cho thuốc chống trầm cảm. Cũng vào khoảng thời gian này, một ông nào đó ở Úc đã phát hiện ra rằng chất lithium mà ông ta khi ấy đang cho những con chuột lang của mình ăn khiến

chúng trở nên ngoan ngoãn (tôi không biết vì sao ông ta lại cho chúng ăn lithium) và, vô tình, ông ta tìm ra thuốc cho chúng rối loạn lưỡng cực. Ngày nay, có rất ít chuột lang hưng trầm cảm, và đó là điều tốt; trước kia chúng quá phấn khích, chạy như điên trên những bánh xe chạy của chúng trong nhiều tháng liên tục, mua những hạt thức ăn trị giá hàng nghìn bảng và rồi bán chúng đi ngày hôm sau. Không lâu sau đó, các nhà khoa học phát hiện ra rằng những phân tử hợp chất tí xíu được vận chuyển tới não bộ có thể xua đuổi trạng thái bồn chồn và lo âu. Xin chào, Valium! Chào mừng, Xanax! Ngày nay, chúng vẫn là những loại thuốc làm tụt - đè bẹp cảm xúc rất được ưa chuộng.

LỊCH SỬ CẢM XÚC

Chúng ta đã có cảm xúc được khoảng 100 triệu năm, trong khi đó, nếu xét trong thời biểu của sự tiến hóa của loài người, chúng ta mới chỉ có ngôn ngữ được khoảng 10 phút. Tôi vẫn luôn rất hứng thú với những thời biểu này, mà một số nhà nhân loại học điên rồ đã tạo ra để cho chúng ta một ý niệm khái quát về việc chúng ta đã tồn tại lâu đến thế nào, dựa trên một vòng 24 giờ đồng hồ. Thường thường, nó kiểu như thế này: “Nếu Big Bang xảy ra vào nửa đêm, thì vào khoảng 11 giờ 4 phút, khủng long xuất hiện. Vào lúc 11 giờ 41 phút, chúng biến mất. Lúc 11 giờ 56 phút, khỉ dạng người xuất hiện. Lúc 11 giờ

58 phút, con người lần đầu xuất hiện và, trong vài phút tiếp đó, xuất hiện vô vàn những cuộc chiến thời trang khi các phong cách đến và đi, đến và đi (da bò, miếng che cửa quần, quạt, mũ chóp nhọn có khăn trùm, tóc giả cho nam giới, váy ngắn, quần lót Marks & Spencer) và, vào thời điểm 1 nano-giây nữa là tới nửa đêm, Donald Trump trở thành Tổng thống của Hợp chúng quốc Hoa Kỳ và thế là gần đến lúc chấm dứt sự tồn tại của vạn vật như chúng ta đã biết. Giờ đây, chúng ta chỉ đang chờ đợi lỗ đen hút chúng ta trở lại và bắt đầu một lần nữa... nhưng, lần này không có một sai sót nào”.

Ý NGHĨA CỦA CẢM XÚC

Nhiều người trong chúng ta không nhận ra rằng cảm xúc vốn được tạo ra để đảm bảo sự sinh tồn của chúng ta; chúng vốn có ý tốt. Chúng ta trước tiên bắt được mùi hương của chúng trên cơ thể của ta, được tạo ra bởi những món cocktail đa dạng của các hóa chất cung cấp cho chúng ta sự phản hồi liên tục, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, về cái ta cần tránh và cái ta cần tiếp cận. Để tránh nguy hiểm, một con chồn sẽ ngửi mùi trong gió, một con ốc sên giương những ăng-ten của nó lên, một con bạch tuộc vươn một xúc tu, trong khi loài người chúng ta sử dụng cảm xúc của mình để đánh giá quan điểm của người khác trước khi ra quyết định. Những cảm nhận ấy cho chúng ta biết cái gì an toàn và

cái gì không an toàn, nhưng chúng ta có thực sự luôn lắng nghe chúng? Không, chúng ta không làm thế.

Đầu tiên, chúng ta cảm nhận cảm xúc và rồi, vào khoảng 200 mili-giây sau đó, nó được chuyển thành suy nghĩ. Lý do khiến chúng ta cảm thấy thứ gì đó nhanh hơn suy nghĩ về nó là: nếu có một tình huống khẩn cấp và chúng ta phải chờ một lúc mới được nghĩ tới câu “Tôi phải thoát khỏi đây!!!”, thì chúng ta hẳn sẽ toi đời. Vì thế, chính cảm xúc là thứ cứu chúng ta trong những tình huống khẩn cấp, chứ không phải suy nghĩ, và chính cảm xúc báo hiệu cho chúng ta về những cảm nhận của ta, thậm chí trước khi chúng ta nghĩ và gán nhãn cho cảm nhận ấy. Khi chúng ta cảm thấy một cơn đau quặn trong ruột, thì có điều gì đó mà ta cần sợ hãi, và nếu chúng ta ủy mị và sốt ruột ở vùng tim, thì hẳn là chúng ta đang xem một bộ phim của Disney và trong đó một sinh vật hoang dã nào đó với đôi mắt to tròn vừa mới qua đời.

Suy nghĩ của chúng ta không thể thực sự diễn đạt được những cảm xúc mà chúng ta cảm nhận được bằng thể chất. Kho từ vựng của chúng ta có hạn; từ ngữ chỉ là một dòng nước ri ri khi so với một Thác Niagara của cảm xúc. Tồn tại hàng nghìn cảm xúc, nhưng chúng ta chỉ có thể chuyển vài chục cảm xúc thành lời. Ngôn ngữ của chúng ta, trừ phi ta là một nhà thơ, hoàn toàn không đủ để diễn đạt tất cả những cảm xúc của chúng ta. Trong khi đó, chúng ta cần tới ngôn ngữ để có thể nói

về những cảm nhận của mình; nếu không, chúng ta sẽ không thể giải tỏa cảm xúc. Chúng ta cần chuyển cảm xúc của mình thành lời, nếu không, vào một ngày nào đó, chúng sẽ bùng nổ và tuôn trào khỏi chúng ta như núi lửa Vesuvius. Đột nhiên, không biết từ đâu, vào một buổi sáng ngày Giáng Sinh, bạn sẽ cố gắng đập vào đầu mẹ vợ bằng một cái que thông bồn rửa, và bạn thậm chí sẽ chẳng hiểu tại sao mình làm thế.

Ngày nay, việc bàn luận về cảm nhận của chúng ta, đặc biệt khi chúng là những cảm xúc mạnh mẽ và chân thành, bị xem là nuông chiều bản thân thái quá và khiến người ta phát buồn nôn. Nhưng một cảm xúc không phải là một sự mất cân bằng về hormone, đây tính nữ trong chớp nhoáng, cảm xúc được pha chế từ những hệ thống hóa chất thần kinh phức tạp, những thứ cho chúng ta cảm giác về bản thể vật lý của mình. Chúng chính là thứ cho ta cảm giác về mối liên hệ giữa chúng ta với thế giới và với nhau. Các loài động vật có vú khác cảm nhận được tình yêu dành cho họ hàng của chúng và nỗi đau chia ly, nhưng loài người chúng ta hơn chúng nhiều bậc, bởi chúng ta có thể nghĩ về những cảm nhận này và thêu dệt chúng thành văn chương, nghệ thuật, và những bài hát “blah” chán ngắt trên chương trình *Nhân tố bí ẩn* (X Factor). Những người duy nhất được phép không có cảm xúc là những xác chết biết đi, CEO của vài công ty lớn và những người mắc các chứng rối loạn não bộ đặc thù. Trong những trường hợp khác, bạn không có lý do

nào để biện minh cho việc đó. Bạn có thể mù, điếc, mất bao nhiêu chi hoặc ngón chân cũng được, nhưng khi bạn thiếu cảm xúc, thì theo nghĩa nào đó, bạn không còn là con người.

Có một câu chuyện nổi tiếng về một người đàn ông, Phineas Gage, người khi ấy đang làm việc trên một đường ray xe lửa và vô tình để một thanh kim loại đâm xuyên qua sọ mình (Chúa mới biết được anh ta đang làm gì khi chuyện này xảy ra). Sau tai nạn đó, anh ta vẫn ổn về mặt ý thức - anh ta có thể nói, nghĩ, nhớ, nhưng khi anh ta gặp gia đình và bạn bè, anh tuyệt đối không có cảm xúc gì với họ. Anh biết họ là ai, nhưng không cảm thấy bất cứ điều gì. Tất cả những người xung quanh anh ta đau khổ, nhưng anh ta hoàn toàn vui vẻ, và điều này đơn giản chứng minh rằng có lẽ việc găm một thanh sắt vào đầu mình là điều đáng làm nếu bạn đã phát ốm với gia đình mình.

CẢM XÚC TỒN TẠI ĐỂ LÀM GÌ, ĐẶC BIỆT LÀ NHỮNG CẢM XÚC TỒI TỆ?

Nói đến sự phát triển của con người, không có gì là tình cờ, vì thế thậm chí những cảm xúc tiêu cực cũng có lý do nào đó để xuất hiện; nếu không, chúng hẳn sẽ không bao giờ xuất hiện trong cái túi hổ lốn của tiến hóa. Mọi thứ chúng ta có được cho mình, về thể chất và tinh thần, đều được tạo ra cho một mục đích nào đó. Một số cảm xúc trong số này, vào ngay lúc này, có thể là một gánh nặng,

đem đến cho chúng ta những vết loét dạ dày và những cơn trào ngược axit, nhưng chúng giữ cho chúng ta sống sót (xem phần những cái giá đánh đổi về tiến hóa).

Sợ hãi

Nếu trong quá khứ chúng ta không cảm thấy sợ hãi, chúng ta hẳn đã bị lột da, rút xương, và ăn thịt.

Thịnh nộ

Chúng ta cần cơn thịnh nộ để dọa cho kẻ thù lùi bước. Ngày xưa, chúng ta không chĩa cơn thịnh nộ ấy vào chính mình.

Bồn chồn, lo âu

Sự bồn chồn và lo âu giúp đảm bảo rằng chúng ta sẵn sàng đón một cuộc tấn công. Nó cho chúng ta động lực ghi nhớ những gì ta làm trong quá khứ ở những tình cảnh tương tự, để đảm bảo tương lai của chúng ta.

Ghê tởm

Sự ghê tởm, bằng cách nhăn mũi và mím môi, là điều cần thiết để phát hiện ra thức ăn nào có độc và cảnh báo để những người khác không ăn chúng.

Xấu hổ

Trong quá khứ, đối với chúng ta, bộ tộc là tất cả và việc chúng ta được tiếp nhận vào bộ tộc mang ý nghĩa sống

còn. Nếu chúng ta cảm thấy mình phụ sự kỳ vọng của những thành viên khác trong bộ tộc, chúng ta cảm thấy xấu hổ. Cú thúc kinh khủng vào dạ dày ấy cho chúng ta động lực để làm tốt hơn và lao động chăm chỉ hơn. Đây là một nỗi xấu hổ lành mạnh, thúc đẩy việc lao động vì lợi ích của cả nhóm. Nỗi xấu hổ không lành mạnh mà chúng ta cảm thấy ngày nay, mà trong đó chúng ta cảm thấy mình không đủ hấp dẫn, hoặc một điều ngớ ngẩn tương tự nào đó, khác với nỗi xấu hổ xưa kia và không hề có tác dụng gì trong việc giúp đỡ bộ tộc của chúng ta. Nói cho tôi biết: thế quái nào mà việc “xinh đẹp” lại tạo ra lợi ích cho cả nhóm được? Ngày nay, chúng ta cảm thấy xấu hổ vì ai đó đã từ chối chúng ta trên Tinder hoặc không cho chúng ta một like vào bức ảnh chụp bữa trưa mà ta đã đăng lên mạng.

Nỗi ám ảnh của chúng ta với cái tôi, thay vì nghĩ về thành công của cả nhóm, chính xác là vấn đề của nhân loại ngày nay. Khi mọi chuyện xoay quanh “tôi” hơn là “chúng ta”, chúng ta đánh mất những sợi dây liên kết. Tôi tự hỏi ai là người đầu tiên trải nghiệm cảm giác xấu hổ ái kỷ này? Có lẽ, vào một ngày nào đó trong quá khứ, một người tiền sử nhìn vào hình khắc của anh ta trên vách hang và nghĩ *Ồ, xấu thật*. Có lẽ nào ở đâu đó sẽ có một hóa thạch của một phụ nữ tiền sử đang nhìn vào gương của mình và tự hỏi liệu nó có quá lớn hay không?

Động vật có thể cảm nhận điều gì đó giống sự xấu hổ khi địa vị của chúng bị đe dọa. Tuy nhiên, chúng không

ngĩ về bản thân như những kẻ thất bại. Chúng không thèm quan tâm đến những gì người khác nghĩ, chúng thậm chí còn tè ngay trước mặt tất cả mọi người giữa một bữa tiệc.

Tội lỗi

Nguồn gốc của tội lỗi hoàn toàn không phải là những gì người ta vẫn nói. Sự khác biệt giữa cảm giác tội lỗi và cảm giác xấu hổ là: với cảm giác tội lỗi, bạn cảm thấy nó không phải vì bạn cảm thấy thấp kém hoặc bản thân là một người kỳ quặc, mà bởi nó thôi thúc bạn khắc phục tình hình; khiến bạn muốn cải thiện. Sự xấu hổ đến cùng sự ghê tởm bản thân. Một lần nữa, động vật không có những cảm giác này, chúng chỉ đơn giản làm việc của mình. Đây rất có thể là lý do vì sao chúng ta không có những con tắc kè theo Do Thái giáo hoặc Công giáo.

Bi thương

Đây là một phản ứng cảm xúc trước sự mất mát, và nó vẫn luôn như thế, ngay từ thuở sơ khai của chúng ta, khi chúng ta vẫn đu trên những tán cây. Động vật cảm nhận được sự bi thương nhưng không đắm chìm trong cảm giác ấy; sau một quãng thời gian, cảm giác ấy suy giảm và những con vật ấy tiếp tục sống bình thường. Chúng ta, với bộ não lớn của mình, có thể héo mòn trong những ký ức, những câu hỏi “nếu như... thì sao?” và “tại sao?” Và, bởi chúng ta không ngừng thổi bùng lên những ký ức này, nỗi bi thương

ấy không bao giờ được phép đi theo hành trình tự nhiên của nó. Ở nhiều nền văn hóa khác nhau, tồn tại những nghi thức đã hình thành theo thời gian, cho phép người ta cùng nhau than khóc và giúp cá nhân chịu đựng được nỗi đau ấy. Khi ai đó kiệt sức vì gào thét hay than khóc, một người nào khác trong nhóm có thể nhận lấy việc ấy. Trong nền văn hóa của chúng ta, nhiều người không có những nghi thức này, vì thế chúng ta phải tìm cách cho riêng mình để ứng phó với cảm giác bi thương trong cô đơn, và vì lý do nào đó, chúng ta xấu hổ với việc bày tỏ nỗi buồn ở nơi công cộng hay trước đám đông. Điều chúng ta cần làm là học hỏi từ những nghi lễ canh linh cũu mà người ta tổ chức ở Ireland dành cho những người đã khuất. Tất cả mọi người đều rất say, họ thậm chí không nhớ nỗi rằng ai đó vừa qua đời. Nhưng họ ở cùng nhau và vẫn có được một cảm thức về cộng đồng. Chúa phù hộ cho họ.

Tình yêu

Chúng ta cần tình yêu để tạo sự gắn kết với con cái, bạn đời, bạn bè và cộng đồng của chúng ta, để đảm bảo rằng năm nào chúng ta cũng nhận được một tấm thiệp mừng sinh nhật.

ĐIỀU GÌ XẢY RA TRONG CƠ THỂ BẠN KHI BẠN CÓ CẢM XÚC

Tôi sẽ cho bạn một “phần ôn tập” nếu tình cờ bạn chưa đọc cuốn sách trước của tôi. (Tại sao lại không nhỉ?)

Khi chúng ta cảm thấy sợ hãi (một cảm giác mà bạn sẽ nhận ra bởi tóc gáy của bạn sẽ dựng đứng lên, bạn đột nhiên nổi da gà và tim bạn đập thành thịch), điều đó có nghĩa là bạn đã bị kích động đến tột độ, sẵn sàng chạy cho thật nhanh, bị ăn đấm liên tục hoặc chỉ đơn giản đứng đó như một bức tượng. Nếu bạn ở trong trạng thái đó, thứ đầu tiên tạm ngừng hoạt động là ký ức của bạn, rồi hệ thống miễn dịch, hệ thống tiêu hóa, và rồi hệ thống sinh sản của bạn. Ở thời điểm đó, do những ký ức bị đánh mất, bạn thậm chí sẽ không nhớ được những lựa chọn mà bạn có là gì.

Tất cả những điều này đều xảy ra “ngoài tầm ra-da” của bạn, vì thế bạn sẽ không nhận thức được rằng hệ thống của bạn đang xuống cấp, hoặc tại sao các tế bào não của bạn bắt đầu hao mòn. Về chuyện này, bạn hãy tin tôi: chúng ta đều có những lớp bọc bằng myelin, bao quanh từng tế bào thần kinh của mình (neuron) để tăng tốc độ truyền tín hiệu giữa những tế bào này. Nếu những lớp bọc này bị tổn thương, các neuron liên kết các vùng khác nhau của bộ não sẽ yếu đi và kết quả là bạn không còn có thể kết nối các suy nghĩ của mình với nhau, và khả năng tư duy lý trí của bạn đã ĐÀO NGŨ, vắng mặt trong lúc không được phép. Thực tế, bạn đã bị ngu đi.

Nếu chúng ta không thể suy nghĩ cho mạch lạc hoặc một cách lý trí, chúng ta bắt đầu cảm thấy bị đe dọa, ngay cả khi chẳng có gì xung quanh có thể gây hại cho chúng ta. Chúng ta bắt đầu đổ lỗi cho những người khác vì

đã làm cho ta lo âu đến mức hoang tưởng, và thế là hội chứng “chúng nó” và “chúng ta” bắt đầu. Chúng ta không còn nghĩ về “chúng nó” như những con người đồng loại. Một hệ quả khác của sự hao mòn tế bào thần kinh là việc tư duy của chúng ta trở nên hạn hẹp và cứng nhắc, và chúng ta bắt đầu nghĩ rằng bất cứ ai khác chúng ta đều là kẻ thù. Chúng ta đều có những yếu tố kích hoạt sợ hãi đặc thù được cấy bên trong ký ức của ta, những thứ mà chúng ta phản ứng một cách đầy xung động trước chúng mà không hiểu tại sao, đặc biệt là khi chúng ta căng thẳng. Chúng ta hoàn toàn chịu sự định đoạt của những mối gắn kết cũ kỹ trong ký ức.

Nếu chúng ta gặp chỉ một người có râu, người có thể đã làm chúng ta sợ khi còn nhỏ, sau này chúng ta có thể sẽ sợ tất cả những người có râu. Bao gồm cả những người theo Hồi giáo và những người đang hóa trang thành Ông già Nô-en⁽¹⁾. Chúng ta có thể hình thành một thiên kiến ngay cả khi chúng ta vừa mới đọc về một gã xấu xa có râu. (Tôi không nghĩ là mình cần giải thích điều này quá cặn kẽ, nhưng khi tôi nhìn thấy một người đàn ông để chút râu ở phần nhân trung và tóc rẽ ngôi lệch, tôi thường chạy một mạch lên trốn ở tầng áp mái...) Chúng ta có thể tìm được cách riêng của mình để thoát ra khỏi chuyện này bằng cách thực hiện quán niệm, hoặc bằng cách nuôi một bộ râu và gia nhập nhóm “chúng nó”.

1. Nam giới theo Hồi giáo và Ông già Nô-en đều có bộ râu rậm.

KÝ ỨC VÀ CẢM XÚC

Như thế, không ai trong chúng ta nhận thức được tại sao ta phản ứng theo cách ta vẫn làm trước những sự vật, con người, và sự kiện cụ thể. Chúng ta không bao giờ nhìn nhận bất cứ thứ gì theo bản chất của nó, mà chỉ nhìn nhận thông qua cách diễn giải của ký ức riêng của chúng ta.

Ví dụ, khi chúng ta nhìn thấy một chiếc xì gà, chúng ta đều không nghĩ rằng đó là một cái dương vật như Freud gợi ý. Xin lỗi Sigmund Freud, nhưng khi tôi nhìn thấy một cái dương vật, tôi không nghĩ đến “xì gà”, hay ngược lại. (Người đầu tiên tôi nhìn thấy trong trạng thái khóa thân là John Lennon trên bìa của album mà ông thực hiện cùng Yoko, người thực sự có mái tóc thẳng rủ xuống hai bên, như một tấm thảm. Kể từ đó, khi tôi nhìn một cái dương vật, tôi nghĩ đến The Beatles. Chúng ta nhìn thấy cái chúng ta thấy do những mối gán kết hình thành từ trước đó.)

CẢM GIÁC THÔI THỨC TỪ GAN RUỘT

Mọi người đôi khi nói rằng họ có cảm giác thôi thúc từ gan ruột dành cho điều gì đó, và họ hành động theo cảm giác ấy, cứ như thể bộ ruột của họ là một nhà hiền triết sáng suốt đến từ Tây Tạng. Đôi khi, bản năng thôi thúc từ gan ruột là hoàn toàn chính xác, nhưng rất thường xuyên nó thường không chính xác. Nếu những bản năng gan ruột luôn chính xác, thì số người thắng cược ở

Las Vegas hẳn sẽ nhiều hơn thực tế rất nhiều. Ruột của chúng ta có 500 triệu neuron; nếu so với bộ não, thú có 100 tỷ neuron, thì bộ não nắm nhiều quyền quyết định hơn một chút. Mỗi trải nghiệm mà chúng ta có đều được ghi nhận ở Ga tàu Ký ức Lớn Trung tâm (Grand Central Memory Station) và mọi cảm giác đều phải đi qua những tuyến tàu hỏa ấy. Vì thế, trừ phi bạn có ý thức về ký ức ấy, bạn sẽ không biết làm thế nào mà bạn có được cảm giác thôi thúc từ gan ruột ấy. Chính nhận thức về một ký ức sẽ giúp chúng ta ra những quyết định sáng suốt hơn.

Câu chuyện của tôi

Cách đây không lâu, khi đang lướt qua các món hàng ở Selfridges, tôi đột nhiên rơi vào một cơn hoảng loạn toàn vùng trán (full-frontal panic attack) và phải chạy khỏi cửa hàng để ra ngoài và thở gấp vào một cái túi. Ngẫm lại, tôi nhớ ra rằng khi tôi lên 8 hoặc 14 tuổi (một trong hai khoảng thời gian đó) tôi bị một con chó đốm cắn, và đó là lý do vì sao tôi lên cơn hoảng loạn: khi ấy tôi đang thử một cặp leggings đốm. *Aha!* - tôi nghĩ - *tôi đã phát hiện ra nỗi sợ hãi của mình đến từ đâu*, vì thế tôi trở lại cửa hàng và hét lên "Gói cho tôi cặp leggings Chó đốm kia. Tôi không còn sợ nữa rồi".

CHÚNG TA LÀ NHỮNG NGƯỜI KHÔNG LỖ HẠT NHÂN, NHƯNG LÀ NHỮNG KẺ NGỐC VỀ ĐẠO ĐỨC

Trong quan điểm của tôi, để chúng ta có thể sinh tồn trong tương lai, chúng ta phải nâng cấp tâm trí mình theo đúng cách mà chúng ta đã dùng để liên tục nâng cấp công nghệ. Chúng ta cần phát triển một cách có ý thức trí thông minh cảm xúc. Nếu chúng ta cứ liên tục chỉ trích cảm xúc của mình một cách không thương xót, chúng ta rốt cuộc sẽ trở thành một tên tội phạm, một ngôi sao nhạc rock, hoặc một diễn viên hài.

Chúng ta cần học cách gói ghém lại những cảm xúc ấy và kích hoạt những khía cạnh tử tế hơn của chúng ta. Nếu chúng ta không kiểm soát chúng, chúng sẽ hủy hoại chúng ta và mọi thứ xung quanh chúng ta. Đôi lúc, tôi nghĩ rằng chúng ta giải phóng một phần cơn thịnh nộ của mình vào môi trường, và cái chết của nó phản ánh cơn cuồng nộ của chúng ta.

Thành công nên được đo lường không phải bằng những thành tựu về nhận thức của chúng ta, mà bằng mức thông minh cảm xúc. Đó là thứ cho chúng ta khả năng nhận thức, điều tiết bản thân, kiểm soát những xung động của ta và thấu cảm với những người khác. Khả năng này có liên quan đến việc phát triển một vùng vỏ não trước trán mạnh hơn, thứ mà, may mắn thay, bạn có thể nuôi dưỡng, đơn giản như nuôi một cái cây trồng ở nhà (xem phần Quán hiện).

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Nhường lời cho các chuyên gia.

Ruby: Vậy, cảm xúc là gì? Đây là câu hỏi đáng giá triệu đô-la đây.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi có được 1 triệu đô-la nếu tôi trả lời câu hỏi đó không? Tôi đoán cảm xúc thực sự là một phần thân xác của suy nghĩ. Tôi gần như luôn có thể chỉ ra một điểm trên cơ thể mà chúng ta cảm thấy mình đang giữ một cảm xúc ở đó - tình yêu ở lồng ngực, sợ hãi ở ruột, giận dữ ở đôi vai. Chúng ta tưởng tượng ra những cách nói đó như những ẩn dụ, nhưng cảm xúc là cách bộ não và cơ thể giao tiếp với nhau.

Ruby: Nếu tôi muốn xác định vị trí của một cảm xúc, tôi phải nhìn vào đâu trong bộ não? Tôi luôn muốn biết vị trí của mọi thứ... như trên một bản đồ Google ấy.

Nhà khoa học thần kinh: Nơi đầu tiên chị sẽ nhìn vào là hệ viền (limbic system). Hệ này bao gồm những vùng não kiểm soát hormone, như vùng dưới đồi (hypothalamus), những cấu trúc kiểm soát trí nhớ, như hồi hải mã (hippocampus), và những vùng gây phấn khích, chẳng hạn như vùng vỏ não đai (cingulate cortex). Từ điểm này, chị có thể bổ sung hạch hạnh nhân (amygdala) kiểm soát nỗi sợ hãi, vùng nhân accumbens (nucleus accumbens) kiểm soát cảm

giác được khen thưởng và vùng vỏ não trán-ổ mắt (orbitofrontal cortex) kiểm soát sự ức chế có tính hành vi.⁽¹⁾

Ruby: Tôi không biết anh đang nói về cái gì. Làm ơn, Thubten, hãy nói đơn giản thôi.

Nhà sư: OK. Cảm xúc chỉ đơn giản là những suy nghĩ được gắn chuông. Tại sao chúng ta lại có chúng? Đôi khi chúng cho ta biết mình là ai và tại sao chúng ta lại hành xử như ta vẫn làm, nhưng những lúc khác, chúng khiến chúng ta khổ sở khi chúng tiêu cực và chúng ta không biết làm thế nào để buông bỏ. Cũng giống như với suy nghĩ, chúng ta có thể học cách quan sát cảm xúc, cả tích cực lẫn tiêu cực, mà không cần chạm vào chúng hoặc nghĩ rằng chúng cứng nhắc hoặc có thực.

Ruby: Nhưng chúng hẳn phải có một dấu ấn đặc thù về thể chất nào đó trong cơ thể để chúng ta diễn giải chứ. Khi chúng ta cảm thấy đau nhói trong lồng ngực, làm sao chúng ta biết được đó là tình yêu hay một cơn trào ngược acid (đối với tôi, cả hai thứ ấy tạo ra cảm giác giống nhau). Khi gặp Ed, tôi không dám chắc cảm giác ấy có nghĩa là gì: anh ấy chính là “người ấy” của tôi, hay là tôi đã ăn phải một quả dưa chuột muối hỏng. Một cơn đau của nỗi sợ hãi ở bụng cũng có thể

1. Nguyên văn: behavioural inhibition. Đây là xu hướng phản ứng với những tình huống mới bằng những phản ứng kiềm chế hoặc e dè.

khiến người ta lúng túng - lo lắng hay chỉ là một cơn gió? Gọi cảnh sát hay tìm một cái toilet? Vì thế, về mặt thể chất, có điều gì đó khác biệt giữa việc bạn bị ợ nóng và việc bạn đang tan nát cõi lòng không?

Nhà khoa học thần kinh: Chắc chắn có một sự trùng lặp nhất định. Cơn đau cảm xúc và cơn đau thể chất kích hoạt những trung khu giống nhau trong não bộ. Khi chị có cảm giác đau khổ, não của chị ứng xử với nó giống như khi nó ứng xử với một chấn thương về thể xác. Khi những cảm xúc của chị là đau đớn và chị cảm thấy một cơn đau nhói như bị đâm ở dạ dày, não của chị phản ứng cứ như thể chị đang thực sự bị đâm vào cơ thể.

Ruby: Vậy còn cảm giác hạnh phúc?

Nhà khoa học thần kinh: Ờ thì, cơ thể và não bộ phản ứng rất nhiều với những sự việc tiêu cực, nhưng chúng phản ứng ít hơn với hạnh phúc. Điều này quá tệ, bởi khi chị hạnh phúc, chị có xu hướng không để ý, nhưng khi chị bị tổn thương, chị không thể nghĩ về bất cứ điều gì khác.

Nhà sư: Như vậy, điều này gợi ý rằng hạnh phúc trong trường hợp tối ưu sẽ là trạng thái mặc định của chúng ta. Khi chúng ta không vui, chúng ta cảm nhận được tín hiệu về lỗi đó. Có thể các cảm xúc đang báo hiệu với chúng ta rằng ta đang mất cân bằng chăng? Và chúng ta có xu hướng cảm thấy những cảm giác ở các vị trí cụ thể khi ta bức xúc, nhưng hạnh phúc không

dễ định vị như thế - cảm giác về nó tổng thể, bao trùm, chung chung hơn, cứ như thể nó là tự nhiên.

Ruby: Tôi có thể định vị hạnh phúc. Nó giống như ngực của tôi đang uống champagne. Nó thổi lên rất nhiều bong bóng.

Nhà khoa học thần kinh: Cái gì? Ý chị là bộ ngực chị nổi bong bóng?

Ruby: Tại sao anh luôn đi đến những mẫu số chung tối nhất, những suy nghĩ của một trai hư thế hả? Đúng là càng có học vấn cao, đầu óc người ta càng bậy bạ. Anh nghĩ sao, Thubten, khi tôi nói từ “ngực”?

Nhà sư: Tôi vẫn đang nghĩ về quả dưa chuột muối hồng mà Ed đã cho chị.

Ruby: Thubten, làm ơn đưa tâm trí anh về đây với chúng tôi nào. Anh nghĩ hạnh phúc là gì? Đừng nói rằng nó là một quả dưa chuột muối hồng.

Nhà sư: Có lẽ chúng ta có thể định nghĩa lại ý niệm của chúng ta về hạnh phúc. Nhiều người tưởng tượng nó như một cơn phấn khích, mà người ta thu được từ một kiểu yếu tố kích hoạt nào đó. Nhưng kiểu trạng thái phụ thuộc đó dẫn đến sự bấu víu. Sự bấu víu luôn khiến chúng ta cảm thấy rằng mọi thứ không bao giờ là đủ, và rồi chúng ta thất vọng. Thay vào đó, tôi sẽ nhắm đến một trạng thái bình ổn của sự viên mãn bên trong, một thứ không cần tới một yếu tố kích hoạt, thứ gì đó tồn tại lâu dài và liên tục.

Ruby: Chúng ta có thể ngừng sự bấu víu ấy không?

Nhà khoa học thần kinh: Chẳng phải, với tư cách một xã hội, chúng ta khen thưởng sự bấu víu hay sao? Nó cho thấy bạn là người tham vọng, một người dám nghĩ dám làm. Việc khen thưởng một thói quen khiến người ta khó có thể phá vỡ nó. Chúng ta có một niềm tin hão huyền rằng thành tích cao dẫn đến hạnh phúc, bởi vì chúng ta cứ thế không đếm xỉa đến những lúc thành tích cao không dẫn đến hạnh phúc.

Nhà sư: Lý do mọi người muốn đạt được thành công là tìm thấy hạnh phúc, vậy thì tại sao không đơn giản loại bỏ nhân vật trung gian ấy và trở nên hạnh phúc?

Nhà khoa học thần kinh: Ờ thì, thành tích thực sự dẫn đến tiến triển, nhưng việc điên cuồng giành lấy thành tích có thể dẫn đến cái giá là sự kiệt quệ. Khó có thể biết được liệu có đáng để làm thế hay không. Khi anh nhìn vào một cầu thủ bóng bầu dục chuyên nghiệp người Mỹ, một người thôi thúc bản thân một cách bền bỉ đến mức khó tin; khi anh ta còn trẻ, anh ta là ông vua của thế giới, anh ta là anh hùng ở trường trung học. Chúng ta tôn thờ những anh chàng này. Gần đây, tờ *New York Times* có một bài viết tràn trang về vấn đề này, và tôi suýt nữa tè ra quần khi nhìn thấy nó. Các nhà thần kinh học từ rất lâu vẫn luôn nói về điều này, nhưng chúng tôi cảm thấy dường như không ai lắng nghe. Trên hết trang này đến trang khác, tờ *Times* in những bức ảnh mặt cắt não bộ của các cầu thủ trong Giải Bóng bầu dục Quốc gia - đó là giải

chuyên nghiệp số một ở nước Mỹ. Trong 111 bộ não mà họ đã kiểm tra, 110 bộ não cho thấy những bằng chứng rõ ràng của chấn thương não do chấn động liên tục. Những anh chàng này đâm vào nhau với một lực tương đương việc đâm vào một bức tường gạch với tốc độ 48 km/h. Những chấn thương não của họ dẫn đến sự thay đổi về tâm tính, tình trạng trầm cảm, ly hôn và thậm chí, trong một số trường hợp, tự tử. Họ có một vài năm thành công ở đỉnh cao, điều mà đa số chúng ta mặc định rằng sẽ đem lại cho họ hạnh phúc. Nhưng, thật thà mà nói, điều đó có xứng với cái giá của nhiều thập kỷ đau khổ sau đó? Chúng ta nên trả giá bao nhiêu cho thành công?

Nhà sư: Đó chính là điều tôi đang nói đến: thành tích cao ấy đi kèm với cái giá rất lớn. Nhưng với sự quán hiện, anh có thể tìm thấy trạng thái viên mãn thực sự và ổn định.

Ruby: Ai đó sẽ đọc cuốn sách này và nghĩ, *Tại sao nhà sư này luôn nói về quán hiện?*

Nhà khoa học thần kinh: Đúng là anh ấy có vẻ hơi bị ám ảnh...

Ruby: Và anh ta luôn như thế. Thỉnh thoảng, khi tôi đang đi xuống cầu thang, anh ấy ngồi đó với đôi mắt nhắm, và tôi vấp vào anh ta mà cứ tưởng anh ta là một cái ụ nước cứu hỏa.

Ash, giả sử trước đây anh được lựa chọn giữa việc làm một nhà khoa học thần kinh và việc thấu hiểu sự

quán hiện, thì anh sẽ chọn cái nào? Anh sẽ chọn trí tuệ về tâm hồn hay bình yên trong tâm hồn?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi nghĩ là tôi sẽ chọn bình yên trong tâm hồn. Nhưng điều này không dễ: tôi cũng lớn lên với cái sức ép gặt hái thành tích cao ấy. Lần đầu tiên Thubten và tôi tập quán hiện cùng nhau, tôi cảm thấy việc ấy thực sự khó. Khi ấy tôi làm khá ổn, nhưng rồi, vì một lý do nào đó, tôi đột nhiên bị trầm uất. Tôi không biết làm sao nữa. Thế rồi lưng tôi bắt đầu đau và tôi cảm thấy vô cùng muốn dịch chuyển - thực ra là vô cùng muốn dừng bài tập quán hiện ấy. Rồi tôi bắt đầu cảm thấy mình như một kẻ thất bại, bởi Thubten có thể ngồi yên đó, và rồi tôi cảm thấy như mình là một kẻ thất bại vì là một kẻ thất bại.

Sau đó, tôi hỏi Thubten về việc đó và anh ấy nói rằng những cảm giác quá mức ấy chỉ đơn giản là suy nghĩ. Đó là một khoảnh khắc tôi được khai sáng, rằng suy nghĩ nhỏ nhỏ của tôi khi tôi quên mua tem cũng chẳng khác gì nỗi buồn khi tôi vẫn chưa giành được giải Nobel. Đối với tôi, việc nhận ra rằng cả hai việc đó đều chỉ đơn thuần là hoạt động của não bộ là một trải nghiệm sâu sắc.

Nhà sư: Chính xác, chỉ là những suy nghĩ được gắn chuông thôi mà.

Ruby: OK, Thubten, tôi muốn hỏi anh về tất cả những cảm xúc khó khăn, chẳng hạn như sự tức giận hoặc

sợ hãi, mà chúng ta cố gắng né tránh. Anh đã bao giờ bị trầm cảm chưa?

Nhà sư: Rồi. Tôi bị trầm cảm trong lần ẩn tu của mình.

Nó rất nghiêm trọng và kéo dài suốt nửa cuộc ẩn tu.

Ruby: Cuộc ẩn tu ấy kéo dài bao lâu?

Nhà sư: Đó là một chuyến ẩn tu kéo dài 4 năm. Tôi nhớ rằng mình đã khóc rất nhiều và cảm giác như mình là một sự thất bại vì đã bị trầm cảm. Đôi lúc, tôi có cảm giác như có một con dao xoáy trong tim tôi - đó là nỗi đau về thể xác. Tôi cảm thấy muốn tự tử và suyt nữa từ bỏ cuộc ẩn tu. Nhưng một phần trong tôi muốn sửa chữa tình trạng này, và khi ấy tôi không thể làm gì khác ngoài việc học cách thiền định sao cho đúng. Tôi có thể từ bỏ, nhưng tôi không muốn làm thế. Mọi thứ đột nhiên trở nên rõ ràng khi tôi phát hiện ra cách thả trôi mạch truyện và thấu hiểu/liên hệ đến cảm giác ấy theo một cách đầy lòng trắc ẩn, giống như cách bạn ngồi với một người bạn đang sợ hãi. Cơn đau trong lồng ngực tôi bắt đầu thay đổi và nó chuyển thành một cảm giác hân hoan.

Ruby: Bây giờ, có phải anh luôn luôn có cảm giác hân hoan ấy không?

Nhà sư: Tôi biết cách để với được tới nó.

Nhà khoa học thần kinh: Điều đó thật thú vị: khi anh ngừng đẩy những cảm xúc ấy đi, cơn đau thể chất ấy cũng được giải tỏa. Đó là một giải pháp thực sự.

Chúng ta có thể gạt cảm xúc sang một bên, nhưng cơ thể vẫn sẽ nhớ tới nó.

Ruby: Cảm xúc nằm ở đâu trong cơ thể chúng ta? Chẳng hạn như, cánh tay của chúng ta có bị trầm cảm không? Hoặc, bàn chân phải của chúng ta có một ngày mà mọi chuyển động đều có vẻ tồi tệ?

Nhà khoa học thần kinh: Cảm xúc không nằm ở một điểm cụ thể, chúng sinh ra từ sự giao tiếp giữa não và cơ thể chị. Và đó là một con đường hai chiều, nên nếu chị trầm cảm, thì thậm chí cơ bắp của chị cũng vận động khác với khi chị có tâm trạng tốt. Ví dụ, tư thế thực sự ảnh hưởng đến cảm xúc. Jonathan Miller, một người vừa là nhà thần kinh học, vừa là một đạo diễn sân khấu, đã kể câu chuyện về trải nghiệm làm việc với một giọng ca nữ cao (soprano) cho một vở opera. Jonathan muốn ca sĩ ấy tạo ra một kiểu buồn hết sức chính xác, nhưng ông không thể mô tả nó cho cô ấy hiểu. Thay vào đó, ông sụp người trên chiếc ghế của mình theo một tư thế nhất định, với tứ chi buông thõng ra khỏi các cạnh ghế, và ông yêu cầu ca sĩ ấy bắt chước tư thế của ông. Ngay lập tức, cô ấy hát được chính xác kiểu nỗi buồn mà ông đang nghĩ đến. Cơ thể của cô thấu hiểu điều gì đó mà ngôn từ không thể truyền tải. Tôi nghĩ rằng điều này cho thấy một phần rất lớn của cảm xúc là do cơ thể tạo ra - cơ thể cung cấp thông tin cho não bộ.

Ruby: Cơ thể của anh gọi điện thoại cho não và nói “Này, ở dưới này tôi đang khổ sở”, phải không?

Nhà khoa học thần kinh: Đúng, đại khái như thế.

Nhà sư: Nếu anh không cố đẩy cảm giác ấy đi, thì anh đang cho phép cơ thể và não bộ có được cuộc nói chuyện ấy mà không bị anh can thiệp. Và sau đó là khả năng xuất hiện một biến đổi lớn.

Ruby: Tôi thích câu “Nếu bạn bỏ chạy, con quái vật sẽ đuổi theo bạn, nhưng nếu bạn quay lại và đối mặt với nó, nó sẽ bỏ chạy”.

Bạn sẽ tìm thấy những bài tập quán hiện phù hợp cho cảm xúc ở Chương 11.

CHƯƠNG 4

Cơ thể

Mối quan hệ của tôi với cơ thể mình xưa nay không phải là một mối quan hệ tốt. Thỉnh thoảng tôi mới nhận thức, thừa nhận nó, và thường nghĩ về nó như một cái xe hàng trong siêu thị để mang đầu tôi đi khắp nơi. Cơ thể tôi làm rất tốt việc sinh nở và đi vệ sinh, nhưng trong những việc khác, tôi cảm thấy nó khiến tôi thất vọng, đặc biệt khi xung quanh tôi là những cơ thể khác. Ví dụ, trong một lớp học yoga, nếu tôi bị vây quanh bởi những thanh niên 17 tuổi, tôi sẽ dẫn vệt chính mình vì tôi không thể thực hiện tư thế cực khó Vernashakaka Nozrama Vinhasma mà những thanh niên kia làm được nhưng không hề cảm thấy chút đau đớn nào. Tôi vạch ra giới hạn của mình ở việc đi vào trong cái lò nướng ấy và luyện tập cái mà họ gọi là Bikram yoga. (Ngài Bikram hẳn phải đang cười vào những người da trắng này, những người đang dày dạn chính mình.) Dù tôi có cố gắng bao nhiêu, tôi cũng không thể đưa được mắt cá chân của mình vòng ra sau gáy và vào miệng khi trồng cây chuối và đầu cắm xuống sàn.

Câu chuyện của tôi

Không, cơ thể tôi và tôi chưa bao giờ hòa hợp với nhau. Khi tôi còn là một thiếu nữ, tôi đã tuyên chiến với hai bầu ngực của mình, khi ấy vẫn siêu nhỏ. Giờ đây chúng quá lớn. Tại sao chúng lại làm điều này với tôi? Và tôi không nghĩ rằng mình là người duy nhất không hạnh phúc với những phần bên dưới. Phần lớn bạn bè tôi phàn nàn về đùi, mông, mắt cá chân, bàn chân, và bộ phận sinh dục của họ. Không bộ phận cơ thể nào không bị sẫm soi; mọi phần tích mỡ đều bị để ý.

NÃO/CƠ THỂ

Cùng với lúc học quán hiện, tôi đã dần nhận thức được, sâu trong bộ ngực nay đã lớn của tôi, rằng cơ thể của bạn có thể dạy cho bạn nhiều không kém gì cái đầu, có thể còn nhiều hơn. Bộ não và cơ thể của bạn là một; từng suy nghĩ, cảm xúc và hành động đều là một vòng lặp phản hồi hai chiều từ não đến cơ thể, và ngược lại. Nếu bạn thay đổi suy nghĩ, cảm nhận và hành động của bạn, cơ thể sẽ thay đổi. Các neuron trong cơ thể (vâng, chúng không chỉ nằm trong não bạn đâu) phát hiện ra những chuyển động ở các khớp, cơ, và xương, và đặc biệt ở “ông anh cả”, tức xương sống, thứ truyền tới não thông tin về những gì đang diễn ra ở mọi nơi trong cơ thể, như một gián điệp. Bộ não sau đó có thể điều phối vận động và dẫn đường cho bạn đi

xuyên qua không gian. (Không phải không gian của Brian Cox⁽¹⁾ mà là không gian trần thế bình thường.)

Nếu bạn chú ý đến những cảm giác trong cơ thể bạn, bạn sẽ có được thông tin đầy đủ về trạng thái cảm xúc của mình. Ví dụ, khi bạn sợ hãi, cơ thể bạn sẽ nói với bạn và nếu bạn hạ kính tiềm vọng của mình xuống và nhìn vào trong, rất có thể bạn sẽ thấy mình đang co chặt vai, dạ dày siết lại, tim và đầu bạn đập thình thịch (phản ứng chiến-hay-chạy, tức “flight-or-flight response”). Thậm chí, khá lâu trước khi bạn nghĩ về những quyết định, cơ thể của bạn đã kịp ra quyết định rồi. Nó biết cách ứng phó với các tình huống, thậm chí trước khi suy nghĩ của bạn diễn giải những tình huống ấy.

Tôi đã từng nghĩ rằng cảm xúc chỉ là một khía cạnh khác của tâm trí, giống như ngôn ngữ hoặc việc nghe, nhưng hóa ra nó là một sự kết hợp của cơ thể và bộ não. Nếu bạn làm một cái bánh pancake từ trứng, bột và sữa, bạn sẽ không hỏi xem cái bánh làm từ những thành phần nào; vấn đề nằm ở tỷ lệ kết hợp. Chúng ta có xu hướng tách biệt các thành phần, nhưng trên thực tế, toàn bộ cơ thể sống này trải nghiệm cảm xúc.

Nếu bạn bị ai đó thu hút hoặc thích ai đó, hãy kiểm tra xem cơ thể bạn đang làm gì. Rất có thể bạn đang rướn

1. Brian Cox là một nhà vật lý học và cũng là người thuyết trình, dẫn chương trình của các chương trình khoa học trên truyền hình. Ở đây tác giả dùng cụm từ “không gian của Brian Cox” để chỉ không gian vũ trụ mà Brian Cox vẫn thường nói đến.

người về phía người ấy, bắt chước chuyển động của họ, cười, và đồng tử của bạn mở to ra. Điều này nói cho người kia biết bạn thích họ, cho nên, nếu bạn nghĩ rằng bạn đang cố gắng tỏ ra ý nhị, không thể hiện rõ ý mình, thì quên ngay cái ý nghĩ đó đi.

Tuy nhiên, khi bạn quán hiện bên trong cơ thể mình, bạn có thể tổ chức lại ngay khi bạn vào chế độ lái tự động. Khi tôi vào trạng thái ấy, tôi thường nhận ra rằng mình đang đi bộ với tốc độ tối đa, ngay cả khi tôi chỉ đang tản bộ vu vơ. Tôi sống cuộc đời mình như thể tôi đang ở trong một cuộc đua với bản thân. Rất có thể, tôi hối hả như thế vì tôi đang đánh lạc hướng chính mình khỏi sự hỗn loạn bên trong bộ não của tôi. Vấn đề là: bạn không thể nào nhanh hơn tâm trí của chính bạn được.

Trong khi đó, Ed hoàn toàn không nhận thức được khi nào mình chuyển từ chế độ điều khiển bằng tay sang chế độ tự động trong lúc ăn. Anh ấy ngấu nghiến thức ăn của mình, hoàn toàn không để ý rằng mình đang làm thế. Khi tôi chỉ ra chuyện đó và hỏi anh ấy tại sao, anh ấy giải thích rằng: ở trường công, người ta không cho anh ấy đủ thức ăn. Tôi nhắc anh ấy rằng anh không còn ở đó nữa, nhưng anh ấy vẫn cứ ngấu nghiến như thế.

CƠ THỂ HỌC TẬP

Tôi sẽ sử dụng cụm từ “cơ thể học tập” để chỉ thời điểm bạn cho phép cơ thể trao cho bạn một bản báo cáo thời

tiết bên trong. Đừng nghĩ rằng bản báo cáo ấy luôn nói về việc chậm lại và “xõa lười”. Nếu bạn cần làm xong việc trước hạn hoặc chuẩn bị có một bài thi và bạn cảm giác cơ thể mình như keo dính đặc, bạn có thể lựa chọn đánh thức nó. (Sau đó bạn có thể chạy, nhảy, tắm nước lạnh.)

Nếu bạn nổi cơn thịnh nộ với ai đó, và chuẩn bị sẵn sàng nổi cơn, thì bạn có biết cụm từ “cắn vào lưỡi mình” không? Nó tồn tại là có lý do. Hãy chú ý thời điểm bạn cảm thấy xung động thể chất ấy đột nhiên vô lý. Đây không phải do bạn tưởng tượng ra, xung động ấy bắt nguồn từ vỏ não vận động của bạn. Việc chú ý chính là nút tạm dừng của bạn. Bạn đang cho bản thân một vài giây tối quan trọng để nghĩ về phản ứng của mình và tìm một phương án thay thế phù hợp hơn để nổi cơn cuồng nộ. Nếu bạn lùi lại và để ý đến xung động đó, bạn sẽ có thời gian, trong khoảng tạm dừng ấy, để đưa ra lựa chọn, để quyết định tấn công hay tập trung vào một cảm giác thể chất nào đó hoặc hơi thở của bạn và, nói một cách ẩn dụ, cắn vào lưỡi mình. Đây là một chiến thuật lý tưởng khi bạn chuẩn bị ấn nút “gửi” email thể hiện sự tức giận của mình. Giống như những gì người đàn ông ở ga tàu điện ngầm vẫn nói với bạn, bạn cần “để ý đến khoảng hở ấy”.⁽¹⁾

1. Tại các ga tàu điện ngầm ở London, người ta thường phát đi phát lại câu “Mind the gap between the train and the platform” trên hệ thống phát thanh nhằm nhắc các hành khách để ý tránh khoảng hở giữa tàu và sân ga khi bước lên tàu.

NÓI THÊM VỀ CƠ THỂ HỌC

Nói đến khía cạnh thể chất của mọi vật, nếu bạn luyện tập việc trở nên hòa hợp với cách cơ thể bạn cảm nhận ở từng khu vực trong cơ thể, bạn sẽ trở nên lão luyện hơn trong việc nhận ra khi nào mọi thứ đang vận hành trơn tru, thậm chí nhận ra những thay đổi tinh vi nhất. Khi bạn bè tôi ốm triền miên và nói với tôi rằng họ không bao giờ nhận thấy bất cứ điểm không ổn nào, tôi luôn tự hỏi: chẳng lẽ họ không nhận được một chút xúu tín hiệu nào báo hiệu rằng có cảm giác không ổn ở đâu đó? Chẳng lẽ đến cả một cơn đau nhói qua cũng không có? Với khả năng quét qua toàn bộ “địa hình” bên trong của mình, bạn có được khả năng nhận biết từ sớm bằng trực giác khi thứ gì đó không tuân theo trật tự bình thường.

Nếu bạn học cách nhìn xuống chiếc kính tiềm vọng đó, bạn sẽ biết gần như mọi thứ cần biết và những gì sắp đến. Tôi luôn nghĩ chuyện này giống như những người phụ nữ nói với tôi rằng, ở tuổi xế chiều, họ bất ngờ khi phát hiện ra con họ là người đồng tính. Tôi nghĩ *Chẳng lẽ chị không nhận thấy bất cứ điều gì trước đó? Chẳng lẽ chị ngủ quên trên vô-lãng à?* Ý tôi là: luôn có những manh mối.

TIẾN HÓA, MỘT LẦN NỮA

Nhà khoa học thần kinh Daniel Wolpert tin rằng: ngay từ đầu, não người phát triển là để giải quyết dứt khoát

những vấn đề mà chúng ta đã gặp khi chúng ta bắt đầu di chuyển khắp nơi trong môi trường của mình. Cây cỏ không phải di chuyển bởi mọi thứ chúng cần đều được làm hộ: chúng được ong thụ phấn, được đất trao cho chất dinh dưỡng, được tưới mưa và chiếu sáng. Vì thế, tại sao chúng cần phải phát triển khả năng suy nghĩ cơ chứ? Hành vi của động vật vẫn không thay đổi nhiều kể từ thuở ban đầu; những gì hiệu quả đối với chúng thời ấy vẫn có hiệu quả ngày nay. Nếu việc giết, bảo vệ bản thân và giao phối là tất cả những gì chúng từng phải làm để sinh tồn, thì có lý do gì để thay đổi tập tính cả một đời cơ chứ?

Chúng ta không có được bất cứ phần hỗ trợ động vật nào mà chúng có - để trèo, nhảy, hoặc vươn cổ lấy chuối từ những cành cây cao - vì thế chúng ta không có lựa chọn nào khác ngoài học cách suy nghĩ. Giờ đây, được trang bị năng lực suy nghĩ thành thực mới, chúng ta có thể làm ra những con tàu để nhập khẩu chuối từ Jamaica. Khi chúng ta không còn có thể đi bộ để vượt qua những khoảng cách đầy thách thức ấy để tìm thức ăn, chúng ta phát minh ra ô tô để đưa chúng ta tới nhà hàng. Giờ đây, với các dịch vụ giao hàng, chúng ta chỉ cần sử dụng bộ não của mình để chọn giữa vịt Bắc Kinh và thịt lợn chua ngọt với trứng cuộn bên cạnh... ờ, và cả rong biển nữa.

HIỆN THÂN

Bằng cách chuyển hướng sự tập trung vào trong cơ thể, chúng ta có thể học cách bỏ qua những suy nghĩ hoặc cảm xúc gây tổn thương, ngăn chặn chúng khi chúng từ trong trứng nước, trước khi chúng gây ra những điều tồi tệ nhất mà chúng có thể. Thường thường, bằng sự quán hiện cảm xúc, bạn điều hướng sự tập trung của mình vào những điểm trên cơ thể mà bạn nhận thấy cảm xúc ấy. Bằng sự quán hiện suy nghĩ, bạn kéo sự tập trung của mình về phía cơ thể hoặc hơi thở (một cách tiếp cận từ-trên-xuống).

Một số người không thích ngồi yên khi thực hiện quán hiện, nhưng điều tuyệt vời là: bạn có thể thực hiện nó khi đang đi khắp chốn trong cuộc sống hằng ngày của mình mà vẫn tập trung vào những cảm giác của cơ thể. Tôi sẽ nhận thức được đâu là nơi những cảm xúc tắc nghẽn ấy trú ngụ; có thể bạn sẽ nhận thấy rằng đôi vai của bạn đang căng thẳng và co lại, tim bạn đang đập thình thịch hoặc bạn đang nín thở. Nếu bạn làm cơ thể mình bình tĩnh lại, nó sẽ bình ổn cảm xúc, và tiếp đó bình ổn suy nghĩ (cách tiếp cận từ-dưới-lên).

Những người khác nói rằng họ không có thời gian để thực hành quán hiện và rằng, nếu họ có chút thời gian rảnh nào, họ thà tập những bài tập thể chất còn hơn ngồi và thực hiện những bài tập quán hiện (những bài tập rất có thể sẽ không làm cho mộng của họ sản chắc). Việc

luyện tập thể chất thực sự cải thiện lưu thông máu, cường hóa tim và cơ bắp, và làm móng sẵn chắc. Chúng ta cần dẫn cơ thể của mình để nó không co lại, và cơ bắp linh hoạt là cơ bắp hạnh phúc.

VẤN ĐỀ CỦA VIỆC CÙNG LÚC LÀM NHIỀU VIỆC TRONG KHI LUYỆN TẬP

Không có gì phải nghi ngờ: tất cả các bài tập thể chất tốt cho bạn, trừ phi bạn thực hiện đến cực độ. (Nhiều người đi tập thể hình cuối cùng phải đeo khung cổ định cổ/đầu gối/lưng do dồn ép quá mức hoặc dẫn quá mức.) Vấn đề là thế này: bạn không phải ngừng luyện tập, chỉ cần học cách luyện tập một cách quán hiện bằng cách chuyển sự tập trung vào vùng mà bạn đang dẫn/co/dịch chuyển. Bạn sẽ không chỉ nhận thức được ngay bất cứ tổn thương nào có nguy cơ xảy ra, mà còn cải thiện được bộ não của mình. Chính việc nhận ra rằng bạn đang để cho tâm trí mình lang thang rồi đưa sự tập trung trở về với những cảm giác cụ thể trong cơ thể và làm đi làm lại việc ấy sẽ cường hóa phần thùy đảo và làm giảm stress. Bạn *có thể* “có được tất cả”: một cặp móng và bụng sẵn chắc và một bộ não khỏe mạnh.

Những thứ như Thái Cực Quyền và các bộ môn võ thuật khác tích hợp và là “hiện thân” của những hoạt động quán hiện. Nếu bạn luyện tập chúng, bạn rồi sẽ nhận thức được rằng những chuyển động của cơ thể bạn và trạng

thái tâm thần của bạn là một. Nhưng bất cứ hoạt động nào - bơi, đi bộ, nâng tạ, khiêu vũ - đều có thể được sử dụng như sự quán hiện ở dạng chuyển động.

DINH DƯỠNG: NÓ CÓ Ý NGHĨA GÌ?

Tôi biết, tôi biết, tôi vẫn chưa đề cập đến chế độ dinh dưỡng. Những thứ bạn ăn chính là con người bạn và thể trạng của bạn. Vấn đề này, không may thay, lại không phải là lĩnh vực chuyên môn của tôi, nhưng có khoảng 2 triệu cuốn sách (với thông tin trái ngược nhau) ngoài kia, có thể làm tốt hơn tôi trong việc cho bạn biết nên cho cái gì vào miệng.

Tôi nghĩ rằng: nếu nó xanh thì nó tốt; nếu nó có caro thì đừng ăn. Tôi ở trong trạng thái bối rối triền miên. Tôi đã đi qua giai đoạn ăn chay và, bởi vì tôi không biết nấu, tôi phải ăn các loại hạt và quả mọng, như một loài gặm nhấm. Và không phải lúc nào tôi cũng tin tưởng các công ty thực phẩm gán cụm từ “hữu cơ” lên nhãn sản phẩm. Chúng quá đắt, việc ăn chúng giống như ăn hàng Prada của thế giới hoa quả và rau. Việc ăn kiêng không phù hợp với tôi, tôi thấy đói. Một vài năm trước đây, tôi chỉ uống nước rau quả xay. Tôi dúm hàng đông rau và quả vào cái máy xay sinh tố đó và rồi nôn mửa suốt một tuần. Sau đấy, ai đó nói với tôi rằng, do các thành phần trong nước xay đã hao đi quá nhiều, tôi đã không để ý là mình đã uống một lượng tương đương

với 3 sân bóng đá. Giờ đây, tôi đang theo chế độ ăn Paleo⁽¹⁾, vì thế tôi ăn tất cả những thứ gì từng thuộc về vật sống, móng và sừng. Tôi đã giúp thế giới này loại bỏ những con bò nuôi lấy thịt và sữa, bởi vì tất cả những con bò ấy đều đang vào cơ thể tôi. Vì thế, hãy ra ngoài kia, chọn cho mình một cuốn sách về dinh dưỡng và phát điên với việc lựa chọn.

1. Chế độ ăn Paleo (Paleo diet) là một chương trình dinh dưỡng được những người tuân theo nó cho là tự nhiên hơn, bắt chước cách ăn của tổ tiên loài người trước khi có nông nghiệp. Người theo chế độ ăn này ăn protein nạc, rau quả không thuộc nhóm bột, và chất béo từ các loại hạt và dầu ô liu. Họ tránh các loại thực phẩm từ sữa, thực phẩm đã qua chế biến, muối, đường, khoai tây, các loại củ, hạt ngũ cốc, và dầu thực vật đã qua tinh chế. Nguyên lý của chế độ ăn này là: người ta cho rằng hệ tiêu hóa của loài người hiện nay gần như không khác gì so với tổ tiên thời tiền nông nghiệp. Vì thế, con người nên tiêu thụ thức ăn theo cách của tổ tiên thời tiền nông nghiệp, và việc tiêu thụ thức ăn thời hậu nông nghiệp sẽ gây sức ép lên cơ thể. Tuy nhiên, tư duy này có những lỗ hổng rất lớn: vào thời tiền nông nghiệp, tổ tiên loài người ăn bất cứ thứ gì họ kiếm được, vì họ không có lựa chọn khác. Vì thế, chế độ ăn của con người thời tiền nông nghiệp không hẳn phản ánh rằng nó phù hợp với cơ thể người, mà chính xác hơn, nó phản ánh mức độ sẵn có của các loại thức ăn nhất định ở thời gian đó. Hơn nữa, con người thời tiền sử vận động nhiều hơn người hiện đại rất nhiều, và chế độ ăn của mỗi người phải phù hợp với mức độ vận động của người đó, bên cạnh nhiều yếu tố khác.

Một số người dịch "Paleo diet" là "chế độ ăn kiêng Paleo". Tuy nhiên, cách dịch này không chính xác vì về bản chất, chế độ ăn nào cũng là "diet" và không có cái gọi là "chế độ ăn kiêng". Khi một người "ăn kiêng" (trong tiếng Anh là "to be on a diet"), người ấy đơn thuần tuân thủ những hạn chế và chế độ nghiêm ngặt hơn mà thôi. Những người không "ăn kiêng" cũng vẫn có chế độ ăn (diet) của họ, với những hạn chế của riêng họ. Ví dụ: chẳng mấy ai thời nay lại uống nước lã hoặc ăn đồ sống cả, trong khi tổ tiên con người thời xưa vẫn ăn thịt sống. Tất cả đều được gọi là chế độ ăn (diet).

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Đã đến lúc quay lại với các chuyên gia của tôi, những người có thể sẽ thông thái hơn tôi về chủ đề cơ thể.

Ruby: Ash, anh thấy cơ thể mình thế nào? Anh thấu hiểu nó bằng cách nào?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi lớn lên trong hình hài một cậu bé Ấn Độ mảnh khảnh, bên cạnh rất nhiều người vùng Trung Tây da trắng to lớn. Khi tôi còn nhỏ, tôi chỉ muốn trông giống một trong những anh chàng trong đội bóng bầu dục. Tôi không thích cơ thể của mình một chút nào. Tôi nhồi chất sắt vào cơ thể và uống những bình protein tẩm lợm ấy, và tôi thậm chí còn có một chiếc áo khoác có chữ viết tắt tên trường trung học của mình ở bên cạnh.

Ruby: Mấy cái áo khoác kiểu “lãnh đạo” mà trên đó người ta thêu chữ cái đầu trong tên đội bóng bầu dục của trường anh á? Thật tội nghiệp.

Nhà khoa học thần kinh: Vâng, ờ thì, tôi làm thế để tôi có thể gặp các cô gái.

Ruby: Cách đó có hiệu quả không?

Nhà khoa học thần kinh: Không hẳn. Ý tôi là, cái áo khoác thêu tên ấy là của đội tranh biện, nó không có được hiệu quả như cái áo khoác của đội bóng bầu dục.

Ruby: Còn cơ thể anh thì sao, Thubten? Anh có thích cơ

thể mình không, nếu anh có thể tìm thấy nó sau đồng áo cà sa này?

Nhà sư: Ờ thì, mối quan hệ giữa tôi và cơ thể tôi đã thay đổi rất nhiều. Khi tôi còn nhỏ, tôi thực sự quan tâm đến việc có vẻ ngoài đẹp đẽ, nhưng tôi luôn cảm thấy không gắn kết với cơ thể mình. Tôi liên tục bị vướng mắc trong đầu. Khi tôi bị ốm nặng vào năm 21 tuổi, tôi nói về cơ thể mình cứ như thể nó không phải là của tôi. Khi đó tôi sẽ nói rằng “trái tim ấy không được khỏe”, cứ như nó thuộc về ai khác. Tôi nghĩ rằng đó là lý do tôi mắc bệnh. Một sự tách rời hoàn toàn giữa tâm trí và thể xác. Ngoại hình của tôi đại khái đã xuống cấp khi tôi trở thành một nhà sư. Bây giờ tôi khá là mũm mĩm.

Ruby: Anh có nhớ cảm giác có một cơ thể đầy cơ bắp không?

Nhà sư: Tôi nghĩ khỏe mạnh là tốt, nhưng có một cơ thể đầy cơ bắp là điều rất vô nghĩa. Tâm trí thú vị hơn nhiều. Bây giờ, mối quan hệ giữa tôi và cơ thể tôi xoay quanh việc sử dụng nó như một sự hỗ trợ cho quán niệm, và điều đó cho tôi cảm giác tuyệt vời. Thật vô nghĩa khi có một cơ thể “nóng bỏng” nhưng tâm trí thì mục ruỗng.

Ruby: Ash, tôi muốn biết cơ thể và tâm trí thực sự liên kết với nhau như thế nào. Liệu có tồn tại một kiểu mạng nhện nào đó, được tạo thành từ các neuron phân bố từ đầu tới chân không?

Nhà khoa học thần kinh: Đúng vậy, một mạng nhện đúng là một hình ảnh so sánh tuyệt vời. Khi một con côn trùng mắc vào bất cứ vị trí nào trên lưới nhện, tất cả các sợi tơ của lưới nhện ấy rung động. Con nhện có thể cảm nhận sự rung động ấy từ bất kỳ vị trí nào trên mạng nhện. Bộ não và cơ thể cũng như thế, chúng hoàn toàn liên kết với nhau, một hệ thống đơn nhất. Bất cứ thứ gì ảnh hưởng lên một phần sẽ ảnh hưởng lên cả hệ thống. Tất cả đều rung động cùng nhau.

Ruby: Vậy, nếu anh vấp ngón chân, bộ não của anh phát hiện ra điều đó bằng cách nào?

Nhà khoa học thần kinh: Khi chị vấp ngón chân, chị kích hoạt các neuron cảm nhận mang tên “sợi A-delta”. Các sợi này gửi tín hiệu điện lên xương sống và rồi vào não bộ, nhưng bản thân quá trình này không phải là cơn đau. Bộ não phản hồi lại những tín hiệu ấy bằng một mạng lưới các vùng não, bao gồm vùng vỏ não cảm giác tự chủ, thùy đảo và vỏ não đai trước, và những vùng này cùng nhau tạo ra cảm giác chấn động, đe dọa, và khổ sở. Chính những cảm giác ấy tạo thành cơn đau.

Nhà sư: Chúng ta đã nói về điều này trước đây, trong chương về suy nghĩ - khoảng hở giữa cảm nhận và phản ứng, trước khi anh bắt đầu đánh giá các tín hiệu ấy. Việc này trở nên thú vị khi làm việc với cơn đau. Khi anh nhận ra rằng cơn đau là một phản ứng cảm xúc, chứ không phải một phản ứng thể chất, anh có thể làm điều gì đó để nó ổn hơn.

Nhà khoa học thần kinh: Đó chính là điểm mấu chốt về cơn đau. Tôi hoàn toàn đồng ý.

Ruby: OK, tôi hiểu cơn đau thể chất, nhưng làm thế nào anh ứng phó với cơn đau cảm xúc? Nếu anh sợ, cơ thể anh phản ứng như thế nào?

Nhà khoa học thần kinh: Sự sợ hãi cho chị một cơn dâng trào adrenaline - cơ bắp của chị căng cứng hơn, hệ tiêu hóa của chị ngừng hoạt động và chị sẵn sàng chiến đấu hoặc bỏ chạy. Nếu xòe bàn tay ra, thả lỏng vai xuống và thở chậm lại, chị sẽ cảm thấy ít sợ hơn một chút. Cơ thể và cảm xúc là một. Trên thực tế, Darwin đã sử dụng từ “thái độ” để mô tả cách các con vật kiểm soát cơ thể của chúng. Một con vật có thể ở tư thế phòng vệ, hoặc tư thế hung hăng hiếu chiến, hoặc một tư thế thân thiện, dễ tiếp cận. Darwin nghĩ rằng bản thân tư thế ấy chính là cảm xúc, chứ không chỉ là một sự biểu hiện của cảm xúc. Vì thế, nó là một con đường hai chiều. Việc thay đổi cảm xúc sẽ làm thay đổi tư thế, và việc thay đổi tư thế có thể thay đổi cảm xúc của chị.

Ruby: Vậy, nếu tôi khom lưng và nhe răng, có thể nào tôi vẫn yêu quý anh không?

Nhà khoa học tâm lý: Vẫn chứ, nhưng khi chị giả một tư thế như thế, nó sẽ không tạo cảm giác tự nhiên đâu. Việc khom lưng và nhe răng có thể sẽ khiến chị hung hăng hơn, nhưng nó không phải là một sự bảo đảm.

Nhà sư: Cơ thể của chúng ta không bao giờ nói dối. Tâm trí của chúng ta có thể đánh lừa chúng ta bằng đủ trò

né tránh, nhưng cơ thể sẽ luôn nói cho chúng ta biết ta đang cảm thấy thế nào. Lắng nghe cơ thể là việc quan trọng. Ví dụ, cơn buồn nôn là một sứ giả đưa tin - nó có thể là một lời đánh thức để khiến chúng ta nhìn vào những gì đang diễn ra với tâm trí mình.

Ruby: Thế còn trầm cảm thì sao? Tôi biết khi nào mình trầm cảm - tôi sẽ không nhảy chân sáo giữa những khóm hoa dã yên thảo. Tôi biết cơ thể mình chậm chạp và tứ chi tôi cảm thấy nặng nề như đang phải nâng tạ, nhưng tôi đoán là chúng ta không thể giải tỏa cảm giác trầm uất bằng cách cười.

Nhà khoa học thần kinh: Đúng vậy, nó không đơn giản như thế. Khi chỉ cảm thấy xuống tinh thần một chút, không phải trầm cảm mãn tính mà chỉ đang hơi cảm thấy bức bối, thì việc uốn ngực, ngẩng đầu và đi bộ có thể sẽ thực sự có ích. Nhưng trạng thái trầm cảm thực sự thì khác. Có thể bắt đầu bằng việc thay đổi tư thế, nhưng chỉ như thế thì hoàn toàn không đủ.

Ruby: OK, tôi hiểu rồi. Tôi vẫn luôn muốn biết: nếu anh có một bộ não nằm trong một cái bình, thì nó có thể cảm nhận cảm xúc hay không?

Nhà khoa học thần kinh: Không, tôi không nghĩ thế. Bộ não cần cơ thể để có thể hoạt động, và cơ thể cần bộ não. Nó là một hệ thống đơn nhất.

Ruby: Nhưng nếu tôi đặt bộ não của anh vào một cái bình và bán nó đi, liệu anh có cảm thấy tức không?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi sẽ hiểu mà. Tôi cũng có ý đó với bộ não của chị. Đó là kế hoạch nghỉ hưu của tôi.

Ruby: OK, bây giờ hãy bàn về việc luyện tập. Tôi muốn biết tại sao mọi người giờ đây đang đẩy dọa bản thân để có 6 múi, gào thét như thể họ đang phải sinh con chỉ vì một vài chỗ nở ra trên cơ thể. Ý tôi là, liệu anh có cần một cái bụng 6 múi để có thể ngồi sau một cái bàn làm việc không? Tôi sẽ hiểu được, nếu công việc của anh là nhắc cái bàn ấy, nhưng việc có 6 múi... điều đó có cải thiện sức khỏe của anh không?

Nhà khoa học thần kinh: Đúng, không có gì phải nghi ngờ khi nói rằng bất cứ bài tập thể chất nào cũng tốt cho sức khỏe tim mạch, và điều đó cũng sẽ hữu ích cho hoạt động của não. Nhưng mọi người tới phòng tập thể hình và, khi ở đó, họ xem tivi hoặc nghe tai nghe. Họ tới đó nhằm chuyển tâm trí sang một “kênh” khác để họ không phải suy nghĩ. Điều này rất khác với yoga, Thái Cực Quyền hay đa số các bộ môn luyện tập võ thuật, những môn cực kỳ chú trọng sự tập trung tâm trí. Tôi nghĩ rằng việc xây dựng nhận thức về cơ thể mình và cách nó vận động còn quan trọng đối với sức khỏe và thậm chí sức mạnh hơn cả việc khiến cho cơ bắp mình nở ra một cách không suy nghĩ.

Nhà sư: Chính xác. Chúng ta có thể hoàn toàn không tập trung trong phòng tập thể hình, chạy trên máy chạy bộ để chạy trốn khỏi tâm trí của chúng ta, và khi

chúng ta tập bài bench press, chúng ta có thể sẽ không nhận thức được rằng mình sẽ làm trật một khớp vai.

Ruby: Đúng thế, tôi đã tập squat và không nhận ra rằng tôi đang để bản thân trải qua một cuộc phẫu thuật lấy thai.

Nhà sư: Thêm vào đó, ý niệm về cái được xem là hấp dẫn thay đổi theo lịch sử và văn hóa. Thời xưa, và cả ở thời nay tại một số vùng trên thế giới, việc hơi béo một chút được xem là dấu hiệu của hạnh phúc và thành công, trong khi gây đồng nghĩa với đau khổ. Giờ đây, ở phương Tây, người ta đang tra tấn bản thân để đạt được cái “khe đùi” đỉnh cao.

Ruby: Mẹ tôi luôn nói “Để đẹp, con phải chịu khổ”. Đó là lý do vì sao bà bắt tôi đeo niềng suốt 47 năm.

Nhà khoa học thần kinh: Nhưng nếu mục tiêu không chỉ là cái đẹp mà còn cả một cuộc sống lành mạnh và một tuổi già hoạt động tích cực, việc làm cho cơ thể đồ hơn mà không tập trung vào vận động là một sai sót.

Ruby: Tôi biết những anh chàng tập tạ suốt đời và, giờ đây khi họ đã có tuổi, họ biến thành những con gorilla theo đúng nghĩa đen. Họ đều gù, và lê lét trên mặt đất. Không biết ai đã nảy ra cái ý nghĩ rằng một người đàn ông cơ bắp là hình ảnh của sức khỏe và sự cường tráng nam tính? Nó không khiến tôi cảm thấy bị kích thích đâu. Trông giống một tảng thịt lớn đang đi một đôi giày thể thao.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi không biết ý nghĩ ấy xuất phát từ đâu, hoặc từ khi nào việc luyện tập thể chất xoay quanh những thứ phù phiếm hơn là sức khỏe. Đa số các bác sĩ sẽ nói rằng việc luyện tập thể chất sẽ làm cơ bắp phát triển và cải thiện mật độ xương, và đó chắc chắn là điều tốt. Thực ra, việc tập trung vào cơ bắp to thay vì sự linh hoạt có thể thực sự không lành mạnh. Đàn ông có thể nhắm đến cơ ngực to, nhưng nếu họ không phát triển đôi chân và cơ lõi khỏe mạnh để đỡ sức nặng của cơ thể, họ sẽ có nguy cơ chấn thương. Người nào có sự linh hoạt và sức mạnh trong cơ lõi có thể trông không to lắm, nhưng cơ thể họ sẽ khỏe hơn. Điều này dẫn tới sự lão hóa một cách lành mạnh, ít bị ngã hơn, độc lập hơn và ít suy giảm về chức năng nhận thức hơn.

Ruby: Thế còn những người không thể ngừng tập luyện để tăng cơ thì sao? Họ bị ám ảnh với vóc dáng thon thả và nói nhiều về việc đó đến mức khiến bạn chán muốn chết.

Nhà khoa học thần kinh: Nghiện tập thể hình được người ta xem là sành điệu, “cool”, nhưng xét cho cùng, nó vẫn là một chứng nghiện. Bạn vẫn đang theo đuổi một cơn phê, tìm kiếm tỷ lệ kết hợp chính xác ấy giữa dopamine và endorphin.

Ruby: Chúng ta có những thiết bị đeo, chẳng hạn như Fitbit, thú cho bạn một cơn phê sâu. Nó thúc đẩy để bạn liên tục dồn ép cơ thể mạnh hơn, giống như trên

cổ tay bạn là một bà mẹ đang liên tục phê bình bạn. Ngày hôm nay, nó là người bạn tốt nhất của bạn bởi bạn đã đi 10.000 bước và nó chúc mừng bạn; ngày hôm sau, nó thậm chí còn không thèm nói chuyện với bạn chừng nào bạn chưa đi 20.000 bước. Đến cuối cùng, nó kiện bạn vì bạn không leo Everest. Bạn có thể sẽ nằm đó ngất đi, trong khi nó vẫn la rầy, thúc bạn chạy lên chạy xuống khu di tích Machu Picchu.⁽¹⁾

Nhà sư: Nhiều năm trước, tôi nhớ mình đã đọc được một bài báo về Demi Moore, kể rằng cô ấy thức dậy vào lúc 4 giờ sáng và tập gấp bụng liên tục cho đến bữa sáng. Tôi và các nhà sư khác đã thất kinh và nói rằng, nếu như cô ấy dành nửa khoảng thời gian ấy để thiền...

Ruby: Thì giờ này cô ấy hẳn đã được khai sáng. Và nhân lúc chúng ta vẫn đang nói về Demi, bây giờ cô ấy thế nào rồi?

Nhà sư: Tôi thực sự nghĩ rằng việc luyện tập thể chất là quan trọng, nhưng như thế là tập trung quá mức vào bề ngoài của chúng ta, thay vì tập trung vào cái bên trong.

Ruby: Anh sẽ không giành được huy chương vàng nào ở môn bình yên trong tâm hồn đâu.

Nhà sư: Thỉnh thoảng, khi tôi giải thích quán hiện, những người luyện tập thể hình rất nhiều nói với tôi rằng họ cũng có thể đạt được những thứ mà quán hiện cho họ

1. Machu Picchu là một di tích của nền văn minh Inca, nằm trên một quả núi cao 2.430 m.

khi họ chạy trên máy chạy bộ, vậy thì tại sao họ cần thiền? Tôi nói với họ “Nhưng bạn không thể chạy cả ngày. Hoặc, khi sắp quá mệt mỏi, bạn không thể lôi một cái máy chạy bộ vào phòng được”. Khi bạn luyện tâm trí mình thông qua quán niệm, bạn đang học cách giảm stress trong bất cứ tình huống nào, bạn không cần phải lúc nào cũng ở trong phòng tập thể hình. Việc luyện tập thể chất không luyện tâm trí. Đúng, nó sẽ khiến bạn cảm thấy ít căng thẳng hơn, nhưng chỉ khi bạn đang luyện tập và sau đó một lát mà thôi, chứ không phải về lâu dài.

Ruby: Nhưng họ có thể đồng thời luyện tập thể chất và quán niệm, nếu họ thực hiện những vận động một cách có ý thức.

Nhà sư: Chính xác, có những phương pháp mà theo đó bạn sử dụng cơ thể để luyện tâm trí.

Ruby: Như thế, bạn sẽ có được cả sự khai sáng lẫn một cặp hông căng. Ha ha, Demi, giờ thì ai đang cười hả hê nào?

Bạn sẽ tìm thấy những bài tập quán niệm phù hợp cho cơ thể trong Chương 11.

Trắc ẩn

Có một câu nói thế này: “Nếu bạn bị trúng một mũi tên, bạn chỉ cần rút nó ra”. Việc lo lắng xem ai đã bắn nó, tại sao họ bắn nó và liệu họ có bắn nó lần nữa hay không không hề giúp ích cho bạn. Chỉ cần rút nó ra. (Trong cuốn sách này của tôi, đó là lòng trắc ẩn với bản thân.)

Đối với tôi, thật kỳ lạ khi viết một chương về... tôi gặp khó khăn trong việc nói ra từ bắt đầu bằng chữ “T” đó, nó vẫn luôn là một từ mà tôi khó có thể nói to thành tiếng, do cơn trầm uất của tôi và cảm giác xấu hổ và ghê tởm bản thân đi kèm với từ ấy. Rất có thể vì tôi bêu xấu chính mình còn hơn cả khi những người khác bêu xấu tôi. Tôi lòi ra cái roi để giày vò bản thân, nghĩ về việc mình đã nuông chiều bản thân đến thế nào, khi những người khác còn có những vấn đề lớn hơn nhiều. Tôi phải nhắc bản thân rằng những suy nghĩ này là triệu chứng của căn bệnh ấy. Nhà sinh vật học Lewis Wolpert đã viết: “Suy nghĩ đối với sự trầm uất cũng giống như một khối u đối với ung thư”.

Nhưng khi tôi ở trong bóng tối, những suy nghĩ quái ác ấy dường như rất thật và có lý. Đó là lý do vì sao người ta khó có thể cảm nhận lòng trắc ẩn dành cho *bản thân*, chứ chưa nói đến lòng trắc ẩn cho bất cứ ai khác.

Câu chuyện của tôi

Khi đang thực hiện một tour quảng bá cho cuốn *Hướng dẫn quán hiện cho người mệt mỏi* của mình vào năm ngoái, tôi vẫn đang viết cuốn sách này. Tôi thích viết khi đang trong những chuyến đi dài bằng tàu hỏa, nơi tôi cuối cùng cũng có thể tập trung (nếu cảm thấy buồn chán, tôi có thể nhìn ra ngoài cửa sổ và thấy những con bò kỳ cục), không như khi làm việc tại nhà, tức một Piccadilly Circus⁽¹⁾ của những thứ khiến tôi sao nhãng.

Vào nửa đêm ngày 7 tháng Hai năm 2017, tôi đang trên một chuyến taxi trở về nhà từ Ga Victoria, và khi ấy đang viết lách trên ghế sau. Hai giờ sau, tại nhà, tôi nhận ra rằng máy tính của mình đã thất lạc. Trong cơn hoảng sợ, tôi nhớ lại rằng, khi tôi ra khỏi taxi, va li của tôi không được kéo khóa hoàn toàn và tôi nhận ra rằng máy tính của tôi hẳn đã trượt ra ngoài.

Một lưu ý nhỏ ở đây: trong một vài cơn trầm uất nghiêm trọng hơn hẳn của tôi - và đây cũng có thể là một trùng hợp ngẫu nhiên - mấy cái máy tính của tôi

1. Piccadilly Circus là một bùng binh nổi tiếng ở London, một tụ điểm văn hóa náo nhiệt thường xuyên được rất nhiều người lui tới.

dường như “sập” cùng với tôi. Hoặc màn hình của chúng đột nhiên tắt ngóm, không bao giờ “sống lại”, hoặc, nhiều hơn một lần, tôi đánh đổ nước lên chúng và, một lần nữa, “thôi rồi Lọm ơ”. Trong cuốn *Hướng dẫn quán hiện cho người mệt mỏi*, tôi đã viết rất nhiều về một cơn trầm uất mà tôi từng gặp vào vài năm trước khi ở Mỹ và cú “sập” máy tính đi kèm với cơn trầm uất ấy. Không một nút nào trên trần gian này có thể hồi sinh nó. Tất cả những gì đã diễn ra là, thỉnh thoảng, có những chớp sáng lướt qua trên màn hình, như một UFO.

Vào thời điểm chúng tôi “sập”, chúng tôi (máy tính và tôi) đang đi tour vòng quanh Hoa Kỳ, quảng cáo cho cuốn sách trước đó của tôi, *Thế giới mới sáng suốt* (Sane New World). Khi ấy chuyến đi đang không được suôn sẻ, chủ yếu vì một người nào đó phụ trách quan hệ công chúng, người được cho là phải sắp xếp tour của tôi, dường như có đầu óc rất không bình thường. Rốt cuộc, tôi kẹt lại ở phía sau một cửa hàng vitamin trong một trung tâm mua sắm cách Los Angeles 2 giờ, được phỏng vấn bởi một người hỏi với chỉ 3 sợi tóc dính vào trán anh ta. Câu hỏi duy nhất của anh ta là: tôi có nghĩ rằng thực phẩm xanh sẽ chữa được ung thư không? (Tôi không nghĩ rằng trước đó anh ta đã đọc cuốn sách của tôi.) Đó là 1 trong 3 cuộc phỏng vấn mà người làm PR này sắp đặt. (Tôi cũng không nghĩ rằng trước đó cô ấy đã đọc cuốn sách của tôi.) Một cuộc phỏng vấn khác là với một người 80 tuổi, người trước đó chưa bao giờ nghe về tôi và hỏi tôi có biết một công thức món sườn cừu cắt nào không. (Bà ấy hẳn đã nghĩ rằng tôi là

một bếp trưởng.) Tôi ở đó, trên nước Mỹ, trong trạng thái ốm yếu toàn diện về mặt tinh thần, lang thang với chiếc máy tính “chết ngóm” của mình. Tôi dành thời gian rảnh của mình để đến hết quầy Apple Genius này tới quầy Apple Genius khác, và không một “thiên tài” (genius) nào có thể hồi sinh nó.

Vì thế, lần này khi tôi làm rơi máy tính trong taxi, nó kích hoạt ký ức về cơn trầm uất và, một khi cơn quái vật đã thức dậy, nó chiếm lấy quyền kiểm soát. Tôi đã gọi vào đường dây hỗ trợ tìm đồ thất lạc của taxi “đen”¹⁾, một thứ tương tự với một lỗ đen trong thế giới thông tin liên lạc. Tôi tới quầy Apple Store Genius ở Westfield, cầu xin người ta gọi cho iCloud và nói với bất cứ ai ở đầu bên kia rằng tôi sẽ trả rất nhiều tiền nếu họ có thể tìm lại những tập tin chưa được lưu của tôi. Họ nhìn vào tôi với sự thương hại. Tôi bắt đầu rơi vào cơn sụp đổ về tinh thần.

Ngày hôm sau, tôi nhận được email từ ai đó nói với tôi rằng cô ấy đã tìm thấy máy tính của tôi. Cô ấy nói rằng mình đã mua nó vào hôm trước ở một chợ trời. Cô hẳn đã mở nó ra và nhìn thấy screensaver có hình tôi đang đứng tạo dáng cạnh Đạp Lai Lạt Ma. (Hiển nhiên, nó gieo vào cô ấy một nỗi sợ hãi Đức Phật.) Bất luận thế nào, tôi cũng đã hỏi liệu tôi có thể gặp cô ấy và sao lại những tập tin của mình không, và nói rằng cô ấy có thể giữ lại chiếc máy tính. Chúng tôi gặp nhau ở một phòng trưng bày tranh, nơi cô ấy làm

1. Các taxi ở London thường có màu đen, vì thế người ta thường gọi chúng là “black cab”, nghĩa là “taxi đen”.

việc, cách nhà tôi khoảng 6 phút đi đường. Tôi muốn đưa cô ấy tiền, nhưng cô nói rằng tất cả những gì cô muốn là trả lại cho tôi chiếc máy tính, và nói với tôi rằng cô ấy sẽ gặp quả báo nếu nhận số tiền đó. Tôi không thể tin nổi chuyện này. Tôi liên tục nghĩ *Hắn phải có gì đó đằng sau chuyện này chứ?* Tôi bấm sinh đã hay nghi ngờ lòng tốt của người khác; trong đầu tôi, không ai làm bất cứ việc gì một cách vô vụ lợi. Luôn có một cái giá nào đó. Cô ấy khẳng khẳng trả lại tôi chiếc máy tính, và không những thế, còn tặng tôi hai tác phẩm trong cửa hàng và hỏi liệu tôi có thể chào một tiếng với chồng cô, tức tác giả của hai tác phẩm ấy, qua điện thoại được không. (Tôi hỏi anh ta rằng liệu tôi có thể ghi âm cuộc nói chuyện của chúng tôi không.) Anh ấy nói “Có thể đây là điều được chủ định sẽ xảy ra - chị phải đánh rơi chiếc máy tính ấy, và tôi phải trao cho chị thông điệp này. Chị chân thành và nói sự thật. Tôi yêu mến chị và những gì chị đang làm. Bây giờ chị sẽ đi và có một ngày tuyệt vời nhất của mình”.

Cơn trầm uất của tôi lui về với cái hang của nó và tôi thay đổi cái nhìn bi quan của mình về bản chất loài người: không phải lúc nào cũng có một cái giá khi ai đó làm điều gì đó tử tế cho bạn. Vì thế, bằng một trải nghiệm đến mức thay đổi hệ hình về thế giới quan, thay đổi tâm trí này, tôi sẽ bắt đầu chương sách về lòng trắc ẩn. Tôi sẽ không cần nói đến từ bắt đầu bằng chữ “T” nữa, giờ đây tôi có thể nói nó ra hoặc, trong trường hợp này, gõ nó ra: trắc ẩn. (Thấy chưa?)

TRẮC ẨN: NÓ LÀ GÌ?

Vậy, trắc ẩn nghĩa là gì và nó đã tồn tại được bao lâu rồi? Câu trả lời: từ rất lâu rồi, đại khái thế. Khoảng 1 triệu năm trước, tổ tiên của chúng ta nhạy cảm hơn chúng ta ngày nay rất nhiều. Đúng thế, họ sẽ xiên mũi giáo vào bạn nếu bạn cướp vợ của họ, nhưng họ cũng chăm sóc những người già ốm yếu, và cả cộng đồng chăm sóc lũ trẻ. (Chẳng phải đó chính là giấc mơ... có một ngôi làng đầy những người trông trẻ hay sao?)

Từ “trắc ẩn” (compassion) trong tiếng Anh bắt nguồn từ *compati* trong tiếng Latin, có nghĩa là “chịu khổ cùng”. Nó không có nghĩa là gửi cho ai đó một tấm thiệp Hallmark với hình một chú lợn con lau nước mắt trên mặt trước và bên trong là một thông điệp cho biết bạn lấy làm tiếc đến mức nào. Thế gọi là “thương xót” hoặc “thương hại”. Với trắc ẩn, bước đầu tiên là cảm nhận nỗi đau của người khác, và bước lớn thứ hai là có động lực để giải tỏa nó. Chính sự sẵn lòng hành động mới định nghĩa lòng trắc ẩn, chứ không chỉ là “cảm nhận nỗi đau của người khác”. Bạn cảm thấy mình thực sự muốn ra ngoài và làm điều gì đó. Nếu tôi đau và bạn chỉ cảm nhận nỗi đau của tôi, thì việc đó sẽ không làm tình hình tốt lên. Làm sao bạn có thể giúp được tôi nếu bạn cũng chịu quá nhiều đau đớn từ nỗi đau của tôi? Giờ đây, tôi sẽ cần phải giúp bạn đối phó với vấn đề của tôi. Chúng ta đôi khi cũng hăm hở chớp lấy cơ hội cảm nhận nỗi đau của người

khác với những lý do không đúng đắn; chúng ta không muốn cảm nhận nỗi đau của chính mình, vì thế ta đánh lạc hướng bản thân bằng nỗi đau của họ.

Lợi ích của việc luyện tập quán hiện cho lòng trắc ẩn nằm ở chỗ: bạn sẽ có thể giữ cho tâm trí mình ổn định trong đám lửa dữ dội của nỗi đau của ai đó mà không bị kéo vào hoặc bị quá tải. Bạn sẽ có thể đứng lùi lại, quan sát suy nghĩ và cảm giác của mình, đưa ra quyết định không thiên vị và rõ ràng về việc làm thế nào để giúp người kia, bằng cách nhận thức được khi nào nên nói điều gì đó và khi nào nên im lặng và chỉ đơn giản ở cạnh người kia. Ai đó phải giữ cho con thuyền ổn định khi cơn bão kéo đến.

THẤU CẢM: NÓ LÀ GÌ?

Thấu cảm lại là một trận cầu hoàn toàn khác. Từ “thấu cảm” (empathy) trong tiếng Anh bắt nguồn từ từ *empathia* trong tiếng Hy Lạp, có nghĩa là “cảm thấy vào trong”. Nó được cấy vào trong chúng ta từ thời của những tổ tiên lớp thú, khi chúng ta bắt chước biểu cảm khuôn mặt và cử chỉ của nhau, dựa trên kiểu tư duy bắt chước như loài khỉ. Khi chúng ta bắt chước biểu cảm khuôn mặt của người khác, chúng ta cảm nhận được những gì họ đang cảm nhận, bởi khuôn mặt và cảm giác của chúng ta có liên hệ mật thiết với nhau.

Trắc ẩn là cảm giác bạn có được khi bạn nhìn thấy ai đó đau khổ, và điều này kích thích một khát khao giúp

đỡ. Thấu cảm là cộng hưởng, cảm nhận được nỗi đau của ai đó nhưng không nhầm nó với cảm nhận của riêng mình. Thấu cảm là vô điều kiện, cũng như trắc ẩn; chúng ta không cần phải thích người mà chúng ta đang thấu cảm, chúng ta chỉ cần tưởng tượng mình trong tình cảnh của người ấy. Bạn thậm chí có thể đẩy khả năng này đi xa hơn: nếu bạn có thể cảm thấy thấu cảm với người nào đó đã gây hại cho bạn, thì bạn đã ở một tầm vóc khác.

TRẮC ẨN VỚI CHÍNH MÌNH TRƯỚC TIÊN

Tuy nhiên, nếu chúng ta không học cách trắc ẩn với chính mình, chúng ta không thể cảm thấy trắc ẩn với bất cứ ai khác. Một người mẹ phải dạy con bà cách xoa dịu chính mình, nhưng bà chỉ có thể làm thế nếu bà có thể xoa dịu chính bà; nếu không, sẽ có hai người cùng chìm trong đau khổ.

Quan điểm của tôi là: chúng ta phóng chiếu suy nghĩ về chính mình lên những người xung quanh chúng ta (ví dụ, tôi biết rằng tôi là một người nói dối tầm cỡ, và vì thế tôi không tin rằng mọi người nhìn chung thật thà, và tương tự, nếu bạn có quá nhiều suy nghĩ chỉ trích bản thân trong đầu, bạn sẽ lan tỏa con virus ngược đãi bản thân ấy sang những người khác). Ngược lại, nếu bạn tử tế với chính mình, bạn rất có thể sẽ rộng lượng và tốt bụng với tất cả những người quanh bạn.

Vì lý do nào đó, chúng ta nhầm lẫn ý niệm về lòng trắc ẩn với bản thân này với sự ích kỷ. Nó hoàn toàn

khác sự ích kỷ vì, nếu bạn có thể trắc ẩn với chính mình, bạn sẽ không làm người khác mệt mỏi bằng cách kỳ vọng họ làm cho bạn cảm thấy ổn hoặc đổ lỗi cho họ vì những cảm giác tồi tệ của bạn khi bạn đang giầy vò chính mình.

Việc học cách trắc ẩn với bản thân sẽ làm tăng khả năng phục hồi sau những chấn thương tinh thần và sự ổn định tinh thần của bạn. Khi bạn có tấm chắn an toàn của lòng trắc ẩn với bản thân, bạn cảm thấy mình có thể mạo hiểm nhiều hơn, bước ra khỏi những khuôn khổ giới hạn tâm trí và sáng tạo hơn.

Nhiều người trong chúng ta phán xét bản thân bằng những thành tích của mình, va đập qua lại giữa cảm giác tuyệt vời khi chúng ta thành công và cảm giác chìm vào đau khổ khi chúng ta thất bại. Lòng tự tôn của chúng ta lên xuống tùy theo mức điểm mà chúng ta chấm cho chính mình. Với lòng trắc ẩn với bản thân, bạn học được rằng, nếu bạn thất bại thì điều đó cũng không có nghĩa rằng bạn thất bại “toàn tập” với tư cách một con người, nó có nghĩa là bạn làm hỏng chỉ một thứ mà thôi. Những người dành nhiều trắc ẩn hơn cho bản thân cảm thấy dễ dàng hơn trong việc xin lỗi và thừa nhận họ đã làm sai điều gì đó khi họ mắc lỗi. Cảm thức của họ về lòng tự trọng không bị đe dọa, bởi sâu bên trong, họ không nghĩ về mình như một người tồi tệ hay một thất bại. Nếu ai đó không có lòng trắc ẩn với bản thân, họ sẽ thường nổi cơn thịnh nộ nếu bạn chỉ ra một

lỗi, bởi việc ấy nhen nhóm trong họ cảm giác rằng họ không đủ tốt.

TRẮC ẨN VỚI NGƯỜI KHÁC

Một lý do ích kỷ để thực hành trắc ẩn là: nó khiến bạn cảm thấy ổn. Khi bạn phản ứng với cơn quẫn bách của chính mình hoặc của ai đó khác, bạn tự động chuyển sang “chế độ” quan tâm, một chế độ tạo điều kiện cho sự giải phóng của các chất giảm đau và oxytocin trong não. Những tình bạn và mối quan hệ tuyệt vời là kết quả của sự trao đổi những hormone này, những hormone tạo ra sự tin tưởng, thấu hiểu, và gần gũi. Một điều tuyệt vời về loài người chúng ta là: chúng ta có thể học cách tạo ra những cảm giác ấy.

Nếu chúng ta mắc kẹt với những thói quen nổi giận và sợ hãi, thì điều này sẽ được phản ánh trong kết nối thần kinh của chúng ta, và chúng ta sẽ kẹt trong lối tư duy đó. Trong trạng thái tiêu cực đó, người ta không thể nào truyền hoặc nhận oxytocin. Các tế bào thần kinh gương (mirror neuron) bị tắt và chúng ta không còn có thể giải nghĩa hành động của ai đó, xem liệu họ đang cố giúp đỡ hay đang chỉ trích, tốt bụng hay tàn nhẫn, khiến chúng ta cảm thấy muốn tự vệ, lo âu đến hoang tưởng, và không an toàn.

Một khi chúng ta cảm thấy không an toàn, chúng ta sẽ không còn là Quý ngài hay Quý cô Tử tế nữa. Chúng

ta sẽ sợ rằng, nếu thể hiện bất cứ sự tử tế nào, chúng ta sẽ bị lợi dụng. Đó là lý do vì sao trong nền văn hóa của chúng ta, “sự tử tế” không được đánh giá cao. Sự khắc nghiệt đang là mốt và rất có thể đã là mốt một thời gian dài. Đây có thể là lý do vì sao chúng ta thích thú với bất hạnh của những người khác, vì sao những video có hàng tỷ lượt xem trên Youtube thường lại là hình ảnh một em bé rơi vào một chiếc bánh chocolate hoặc “mèo con bị ướn sừng” (cái tôi thích nhất). Thực ra, chúng ta vẫn luôn thích nhìn ngấm nổi đau của người khác, ngay từ những màn trình diễn giải trí “ăn-thịt-tín-đồ-Cơ-Đốc-giáo” ở đấu trường Colosseum cho đến sự hạ nhục và bề mặt mà chúng ta nhìn thấy trên *Nhân tố bí ẩn* (X Factor), chúng chẳng khác cảnh một con sư tử ăn thịt một người nô lệ là bao. Ít nhất người nô lệ ấy không phải hát. Các chương trình truyền hình thực tế dựa trên việc đuổi người thua và hoan hô khi họ bước trên con đường của sự tử hổ, ra khỏi tòa nhà ấy, và từ đó bật vô âm tín. (Trừ phi họ tự làm mình xấu hổ theo một cách mới và độc đáo nào đó, có thể là bị bắt quả tang hít cocaine ở sau lưng một chính trị gia nào đó. Cách đó có thể sẽ khiến họ được trở về với ánh đèn sân khấu.) Rất có thể bạn tưởng tượng rằng lòng trắc ẩn không thu hút được nhiều người xem. Đây là lý do vì sao tin tức ngày nay cho bạn những bức ảnh chụp cận cảnh gí-vào-mặt của những người bị chôn trong đồng gạch vụn thay vì một bức ảnh chụp cái bánh táo ngon lành nhất ở Indiana.

TÍNH MỀM DẸO THẦN KINH LÀ SỰ CỨU RỒI CHO CHÚNG TA

Các neuron liên kết với nhau trong não bạn phản ánh cách bạn cảm giác, cảm nhận, và suy nghĩ, từng giây một. Chúng đổi cặp mỗi khi có một dữ liệu đầu vào mới, để với mỗi trải nghiệm mới, não của bạn được kết nối lại và tân trang, tạo ra những mô thức thần kinh mới. Đó chính là tính mềm dẻo thần kinh (neuroplasticity).

Đồ hình của não bộ liên tục được định hình lại. Nếu bạn đang xem một bộ phim kinh dị, bạn có thể biết chắc rằng các cơ cấu tổ chức neuron đang phản ánh bộ phim ấy và hạch hạnh nhân của bạn đang ở đó bơm cortisol đi từng tế bào trong cơ thể bạn, khiến bạn run rẩy trên chỗ ngồi của mình. Nói đến não bộ và cơ thể, sợ hãi là sợ hãi, bất kể bạn có định nghĩa nó thế nào: bất kể bạn tưởng tượng Freddy Kruger trong đầu, nhìn thấy hắn trên màn hình hoặc hắn thực sự đang ở trong phòng với bạn, những trạng thái não được kích hoạt vẫn chỉ là một. Điều này xảy ra với tất cả các giác quan của bạn; bất kể bạn thực sự ngửi thấy thứ gì đó có thực hay tưởng tượng ra nó, với bộ não đó đều chỉ là một. Điều này gợi ra câu hỏi: Tại sao phải quan tâm đến việc nấu nướng khi bạn có thể chỉ cần ngửi một bức ảnh thức ăn trong một cuốn sách công thức nấu ăn?

Một cách logic, điều này dẫn đến việc, khi bạn trải nghiệm hoặc tưởng tượng điều gì đó có tính trắc ẩn,

cơ thể và não bộ của bạn cũng phản ánh trạng thái đó. Câu hỏi là: bạn có muốn não của mình là một thầy tu khổ hạnh quay cuồng trong điên dại hay một điều gì đó khuyến khích sự thư giãn, sức khỏe và lòng tự tôn? Tùy bạn chọn lựa.

TRẮC ẨN TRONG BỘ NÃO

Rick Hanson, người tôi đã nhắc đến ở Chương 2, nói rằng bộ não có thể trở nên “gắn chặt với hạnh phúc”. Sau đây là một số gợi ý để giúp bạn kết nối lại các phần bên trong bộ não:

- Giúp đỡ ai đó bạn không biết (trừ phi người ấy bảo bạn rút đi)
- Vui mừng cho ai đó khi người ấy thành công (đây là một điều cực kỳ khó đối với tôi)
- Nói xin lỗi nếu bạn ngắt lời chồng/vợ mình đến lần thứ một nghìn (một việc mà tôi thường xuyên làm - phần ngắt lời, còn phần xin lỗi thì không thường xuyên đến thế)
- Hãy cho phép ai đó nhảy vào chen ngang trước bạn trong dãy xếp hàng (tôi biết đây là một hành vi báng bỏ ở nước Anh; cứ xem xem bạn có thể để người ta chen ngang mà không hét lên “Đồ khốn, anh nghĩ mình là ai?”)

Chúng ta cần học cách “thực hiện” trắc ẩn. Nó sẽ không tự lớn lên trong khu rừng thần kinh của chúng ta, và nếu chúng ta không học, chúng ta sẽ trở lại với chế độ mặc định đầy tính hủy hoại và bạo lực của mình (xem Chương 1).

Không có nguyên tắc nào để tuân theo khi người ta trắc ẩn. Bất cứ khi nào, từ trong tâm can, bạn cảm thấy muốn làm điều gì đó để giúp đỡ, thì thế đã là đủ. Ngay cả khi bạn không làm bất cứ điều gì ngoài việc ở cạnh ai đó và luôn có mặt giữa những đau khổ của họ, thế đã là đủ rồi.

Câu chuyện của tôi

Khi ấy, tôi đang ở Cape Town và trước đó đã được yêu cầu dạy quán hiên cho những thiếu nữ ở khu dành cho những người không phải da trắng và từng bị ngược đãi một cách tồi tệ. Ngay khi tôi bắt đầu, tôi có thể cảm thấy rằng những bé gái ấy bút rút và không hề muốn quan sát những ý nghĩ của mình. Trong quan điểm của tôi, quán hiên không phù hợp với những chấn thương nghiêm trọng. Khi chấn thương ấy được giải quyết triệt để, hoặc được làm dịu, bạn có thể thử quán hiên, nhưng trong trường hợp khác, tôi nghĩ bạn sẽ khơi lại vết thương ấy. Tôi nghĩ, *Bỏ đi*, và vì một lý do nào đó, tôi đã hỏi một cách bản năng rằng liệu bất cứ em gái nào trong số đó đã từng thay đổi hoàn toàn diện mạo của mình chưa. Chúng chưa bao giờ làm vậy, nhưng sự phấn khích lan tỏa khắp căn phòng. Tôi

trở lại vào ngày hôm sau với đồ trang điểm của mình. Tất cả chúng đều ở đó, xếp thành hàng và hoàn toàn tập trung, bất cứ dấu hiệu nào của sự bất rứt đều đã biến mất. Ngay ở đây là một thứ gì đó khiến chúng cảm thấy quan trọng, như thể chúng là người quan trọng. Chỉ đơn giản bằng cách chạm vào mặt chúng để phủ lên lớp trang điểm, cơ thể chúng thư giãn, rất có thể là lần đầu tiên. Khi tôi tô son, tôi chạm vào đôi môi của chúng, mà tôi chắc chắn rằng bình thường hẳn sẽ rất giận dữ và mất kiểm soát, nhưng bởi khi ấy tôi nhẹ nhàng và không có một ý định ngăm nào khác, chúng mềm ra và yên lặng. Tôi suýt khóc, chúng quá im lặng. Khi tôi làm xong, tất cả những bé gái ấy đều chụp những bức selfie hoặc tạo dáng cùng nhau để chụp ảnh (ở Nam Phi, ai cũng có điện thoại di động), giống như những người mẫu phô diễn vẻ đẹp của họ - và chúng *thực sự* xinh đẹp. Điều này để lại trong tôi một cảm giác phấn chấn, và tôi ôm chầm lấy tất cả, biết rằng đây rất có thể là lần đầu tiên ai đó chạm vào chúng mà không lợi dụng sự ngây thơ của chúng. Tôi yêu quý những bé gái ấy.

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Ruby: Thubten, anh bắt đầu bằng định nghĩa lòng trắc ẩn đi.

Nhà sư: Tại sao tôi lại phải là người định nghĩa nó?

Ruby: Bởi vì anh là chuyên gia... Đó là việc của anh.

Nhà sư: Tôi nghĩ định nghĩa của lòng trắc ẩn là: bạn bị những đau khổ của người khác làm cho cảm động và bạn muốn làm điều gì đó để cải thiện tình hình. Vì thế, đó không chỉ là cảm giác, nó là hành động. Tất nhiên, nó đúng là bắt đầu với cảm xúc sâu sắc; trái tim bạn giật bắn khi bạn nhìn thấy ai đó đang đau khổ.

Nhà khoa học thần kinh: Đúng vậy. Lòng trắc ẩn bao gồm ý định hành động, thậm chí ở khía cạnh thần kinh học. Những thiền sư đầy kinh nghiệm như Thubten thường kích hoạt vùng vỏ não tiền vận động (pre-motor cortex) của họ trong những lần thiền trắc ẩn - đó là phần não chuẩn bị cho cơ thể vận động. Lòng trắc ẩn cũng kích hoạt một mạng trán-đỉnh (fronto-parietal circuit) liên kết sự chú ý ở thùy đỉnh với sự kiểm soát hành vi ở vỏ não trước trán và việc xử lý cảm giác tưởng thường ở trung não. Mạng lưới này thường được gắn kết với các cảm giác tích cực và khen thưởng. Trong khi đó, sự thấu cảm gắn liền với thùy đảo và vỏ não đai, và những vùng này nhìn chung gắn liền với các cảm xúc tiêu cực. Chị cảm thấy nỗi đau của những người khác và chị đau khổ cùng họ.

Nhà sư: Giáo sư Tania Singer, một nhà khoa học thần kinh, đã thực hiện một số nghiên cứu rất thú vị về đề tài này. Bà đã kiểm tra hoạt động não của những nhà sư trong khi họ được yêu cầu nhìn những bức ảnh

của những người đang đau khổ, và các nhà sư này được yêu cầu thiền định về lòng trắc ẩn. Đầu tiên, bà yêu cầu họ chỉ tập trung vào sự thấu cảm và, thực tế, mức độ stress của họ tăng lên. Tiếp đó, khi họ thiền định về lòng trắc ẩn, mức stress hạ xuống và những vùng não gắn liền với ý định được kích hoạt. Thậm chí trạng thái tâm trí linh động ấy đôi khi còn được mô tả trong những văn tự Phật giáo bằng từ “cực lạc”. Ý tôi không phải là họ cảm thấy hạnh phúc vì những người khác đang đau đớn, ý tôi là ý định làm điều tốt cho người khác tạo ra rất nhiều năng lượng. Điều này gợi ý rằng lòng trắc ẩn là điều gì đó rất mạnh và rất có chủ định. Nó không phải việc bạn nhìn vào ai đó đang đau khổ và giờ đây bạn cũng đau khổ, gần giống việc bạn bị lây nhiễm bệnh. Thế sẽ giống “bệnh dịch cảm xúc” hơn.

Ruby: Làm thế nào để anh luyện cho bộ não để nó biết trắc ẩn nếu anh không phải là một người trắc ẩn bẩm sinh?

Nhà sư: Đó là một quá trình từng bước. Đối với đa số mọi người, lòng trắc ẩn chỉ là một phản ứng đối với việc nhìn thấy ai đó đau khổ. Bước tiếp theo là hình thành lòng trắc ẩn như một trạng thái tâm trí mà không cần đến một đối tượng nào để kích thích nó. Nếu bạn luyện tập theo cách này, bạn sẽ muốn giúp mọi người nói chung, thay vì chỉ phản ứng với một trường hợp đơn lẻ.

Ruby: OK. Thoạt đầu, chẳng phải việc huấn luyện dường như hơi gượng ép sao?

Nhà sư: Khi chị lần đầu học cách lái xe đạp, nó tạo cảm giác không tự nhiên, nhưng nếu chị bền bỉ tiếp tục, việc ấy sẽ dễ hơn và chị thích thú với nó. Việc học trắc ẩn cũng thế. Đến cuối cùng, nó trở thành một phần tự nhiên của con người chị. Chị cũng bắt đầu đau khổ ít hơn bởi chị đã trở nên ít bị ám ảnh bởi những vấn đề của mình hơn, và điều đó khiến chị hạnh phúc hơn. Nó khiến cho nỗi đau của chị được nhận định một cách chính xác hơn.

Ruby: Ash, nếu việc có lòng trắc ẩn quan trọng đến thế, tại sao chúng ta không có nó ngay từ khi sinh ra? Tại sao chúng ta phải luyện tập?

Nhà khoa học thần kinh: Chúng ta sinh ra đã có nó. Ngay khi những em bé đủ tuổi để điều phối hoạt động của cánh tay, chúng đã vươn tay để vỗ về và chạm vào những người mà chúng nghĩ rằng đang khó chịu. Trong phòng thí nghiệm, bạn có thể đặt những em bé ở trước một màn diễn sân khấu nhỏ với những con rối, trong đó những con rối giúp đỡ hoặc cản trở nhau. Sau đó, thậm chí đến trẻ 3 tháng tuổi cũng chọn những con rối giúp đỡ những con rối khác và chúng sẽ không chơi với những con rối xấu tính.

Nhà sư: Vậy, có phải điều này ngầm gợi ý rằng chúng ta bẩm sinh đã gắn chặt với yêu thương?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi cho rằng nó chỉ có nghĩa là trẻ nhỏ có thể đưa ra những phán xét đơn giản về đúng và sai, và chúng có bản năng trắc ẩn.

Ruby: Tôi khá chắc rằng tôi sẽ không hành động như một em bé nếu tôi ở tình huống đó. Tôi hẳn sẽ thích con rối nổi loạn. Tôi luôn nghĩ rằng “lòng trắc ẩn” nghe thật suýt soát.

Nhà sư: Trắc ẩn không phải điều gì đó suýt soát, nó thực chất rất dũng cảm, bởi vì chị phải nhìn vào bản thân một cách chân thành. Chị cần sẵn lòng đối diện được với nỗi đau của mình cũng như nỗi đau của người khác, thay vì vùi đầu mình trong cát để trốn tránh.

Ruby: Là một bác sĩ, anh có luyện tập thấu cảm hay trắc ẩn tí nào không? Bác sĩ của tôi xem tôi như một miếng thịt trên một băng chuyền, đặc biệt là phần “phụ khoa”. Tôi cảm thấy mình như đang ở trên một quầy YO! Sushi.

Nhà khoa học thần kinh: Đúng, giờ đây người ta rất tập trung vào huấn luyện thấu cảm cho các bác sĩ. Nó không đơn giản đến thế, bởi vì chị muốn bác sĩ của mình không chỉ thấu cảm mà còn điềm tĩnh. Không ai muốn bác sĩ của mình bước vào phòng và òa khóc. Đa số các bệnh nhân muốn ai đó quan tâm đến họ một cách sâu sắc nhưng phải bình tĩnh và vững vàng trong một cuộc khủng hoảng.

Nhà sư: Chính xác, chị không chỉ chìm trong sự thấu cảm, chị sẽ giúp họ với lòng trắc ẩn. Ngược lại, đó sẽ

là bệnh dịch cảm xúc mà tôi đã đề cập ở trước, thứ cuối cùng có thể dẫn đến “kiệt sức trầm ẩn”.

Ruby: Thubten, anh làm gì để giúp mọi người? Tôi không cố khơi gợi đâu, tôi chỉ đang tò mò về việc anh sẽ mô tả như thế nào những việc anh làm với tư cách một nhà tu hành chuyên nghiệp thôi.

Nhà sư: Tôi cố gắng giúp mọi người thấu hiểu tâm trí họ thông qua việc huấn luyện họ môn quán niệm, bởi vì, cuối cùng, những đau khổ mà chúng ta trải nghiệm liên quan tới các quy trình suy nghĩ. Vì thế, nếu tôi có thể giúp mọi người xử lý tâm trí của họ, tôi sẽ cảm thấy rằng tôi đã giúp họ tìm ra những căn nguyên của khổ đau của họ, và rồi họ có thể bắt đầu chuyển hóa.

Tất cả bắt đầu với việc luyện tập tâm trí. Tôi biết đây là một ví dụ cực đoan, nhưng khi tôi thực hiện chuyển ẩn tu kéo dài 4 năm của mình, gần như tất cả những hoạt động tu tập mà tôi làm ở đó là tu tập trầm ẩn, mặc dù tôi không thực sự ra ngoài kia giúp đỡ bất cứ ai, tôi chỉ ở trong một căn phòng, nhưng tôi đang xây dựng trạng thái tâm trí mà sau đó tôi có thể đưa vào thế giới. Điều này cũng đúng với tất cả những ai ngồi xuống để luyện tập quán niệm, thậm chí chỉ trong 10 phút. Trong thời gian đó, họ không thực sự ra ngoài kia giúp đỡ mọi người, nhưng họ đang “xây dựng” những vùng não sau đó sẽ cho họ khả năng bước ra ngoài và hành động.

Ruby: Vậy, Thubten, anh làm gì khi anh ra ngoài đó và hành động?

Nhà sư: Công việc tôi làm thường là giúp đỡ mọi người trong những vấn đề liên quan đến tâm trí của họ, nhưng tôi cũng giúp đỡ bằng những dự án từ thiện, những dự án đem thực phẩm đến với những người đói hoặc cung cấp giáo dục và chăm sóc sức khỏe cho những nước thế giới thứ ba.

Ruby: Tôi không nhận ra đấy. Tôi tưởng anh chỉ ngồi trong một cái hang.

Nhà sư: Tôi cũng rất tin rằng nếu bạn dạy quán hiện cho trẻ em ở trường, doanh nhân và chính trị gia - 3 nhóm đó - bạn sẽ có cơ hội thay đổi tương lai thế giới.

Ruby: Thế còn ai đó đối xử tồi tệ với anh thì sao? Tôi thích trốn ẩn với mẹ tôi, nhưng bà không cho tôi được một quãng thời gian tốt đẹp tương tự.

Nhà sư: Đó chính là cốt lõi của tất cả những luyện tập trốn ẩn này. Đó chính là khi nó có ý nghĩa nhất.

Nhà khoa học thần kinh: Phần nhiều những thứ ngăn chúng ta trốn ẩn là những ký ức và thù hận của chúng ta. Tin tốt là những ký ức ấy được tái định hình mỗi lần chúng ta nhớ lại chúng, vì thế nếu chị rèn luyện bản thân để có thể đạt đến sự trốn ẩn, chị có thể thay đổi những ký ức ấy một cách có chủ định. Ý nghĩ giàu lòng trốn ẩn hơn cuối cùng sẽ trở thành ký ức mới. Tất nhiên, tôi biết điều đó với tư cách một nhà khoa học, nhưng tôi phân vân liệu tôi có thể làm điều đó

với những ký ức về bố tôi, người mà tôi chưa bao giờ hòa hợp, hay không?

Ruby: Như vậy, câu chuyện về mẹ tôi và bố của anh sẽ hoàn toàn thay đổi. Anh sẽ viết lại quá khứ của mình?

Nhà sư: Việc tạo ra một câu chuyện hoàn toàn mới chẳng có ý nghĩa gì cả. Ví dụ, chị không thể nảy ra một câu chuyện mới kiểu như “Tôi không bị cướp” khi chị thực sự đã bị, nhưng nếu chị cố gắng và thêm vào một chút trắc ẩn, nó sẽ ảnh hưởng lên ký ức ấy và vì thế chị sẽ không phải lúc nào cũng kích hoạt một phản ứng nổi giận hoặc muốn trả thù.

Nhà khoa học thần kinh: Nhưng liệu tôi có nên chỉ cố gắng cảm thấy trắc ẩn chung chung không? Tôi có cần tha thứ cho ông ấy không, hay tôi có thể chỉ duy trì một cảm giác trắc ẩn?

Nhà sư: Hai việc ấy có gì khác nhau nào?

Nhà khoa học thần kinh: Về mặt thần kinh học, tôi đồ rằng không có sự khác biệt nào. Có thể việc thực hành cảm nhận trắc ẩn sẽ làm cho ký ức của tôi về cha mình chứa đầy sự trắc ẩn, ngay cả khi tôi không hẳn sẽ tha thứ cho ông.

Ruby: Vậy, nếu tôi nhìn vào bộ phim *Bambi* của Disney vào lúc mẹ của Bambi chết (tôi thậm chí không thể bàn luận về nó mà không khóc đầy một xô nước mắt nước mũi), nếu tôi hình dung ra cảnh ấy và rồi giữ một bức ảnh mẹ tôi, liệu điều đó có nghĩa là tôi sẽ bắt đầu yêu mẹ mình không? Hay tôi sẽ bắt đầu hét lên khi tôi xem *Bambi*?

Nhà sư: Đó là cách vận hành của thiên định về trắc ẩn.

Bạn bắt đầu bằng cách thiên về điều gì đó dễ dàng, khiến bạn cảm thấy trắc ẩn, để khiến “dòng năng lượng quán thông”. Ví dụ, đầu tiên hãy nghĩ về ai đó, thậm chí có thể là một con thú cưng, mà bạn yêu, và rồi sự trắc ẩn được kích hoạt. Sau đó, bạn tưởng tượng ra những người bạn và gia đình mình và, cuối cùng, bạn lan tỏa sự trắc ẩn sang người mà giữa bạn và người đó có vấn đề, chẳng hạn như bố, đối với Ash, hoặc, đối với chị, Ruby, là mẹ. Đó là một quá trình luyện tập từng bước một.

Ruby: Vậy, nếu những dòng năng lượng đã quán thông, tôi có thể xóa bỏ vết hằn tồi tệ trong ký ức của mình?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi nghĩ là chị có thể. Điều này hợp lý về mặt thần kinh học.

Ruby: Như thế, anh đang đánh lừa bộ não của mình, hay đang khôn ngoan hơn nó theo một cách nào đó phải không?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi không nghĩ rằng đó là một mẹo lừa, nếu có thì nó cũng chỉ tương tự mẹo học cách ném một quả bóng chày tốt hơn bằng cách thay đổi cách cầm bóng. Nó chỉ đơn giản là việc hiểu cách cơ thể vận hành. Cảm xúc và ký ức là hai mặt của cùng một đồng xu. Khi chị nhớ lại một sự kiện, hệ viễn cho chạy lại những cảm xúc đi kèm với ký ức đó. Nếu chị thay đổi bối cảnh cảm xúc, ngay cả khi đó là một mẹo, thì ký ức cũng sẽ được

mã hóa lại. Chị không thay đổi bản thân ký ức, mà chị đang thay đổi phản ứng cảm xúc của chị đối với ký ức đó.

Ruby: Tôi phải làm điều này bao nhiêu lần?

Nhà sư: Nhiều lần. Chị không thể chỉ làm một lần.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi đang tưởng tượng về không biết bao nhiêu lần tôi đã luyện tập nó theo cách ngược lại! Nhớ và tưởng tượng lại câu chuyện tiêu cực của mình với những cảm xúc tiêu cực.

Ruby: Như thế, ý anh là, nếu Ash luyện tập trắc ẩn, một ngày nào đó anh ta sẽ có thể nhìn vào một bức ảnh của bố mình và cảm thấy năng lượng *Bambi* cũ một cách tự động?

Nhà sư: Chính thế đấy.

Ruby: Vậy, cứ giả sử tôi gặp mẹ mình với lòng trắc ẩn được khơi gợi từ câu chuyện *Bambi*, nhưng rồi tôi bắt đầu nhớ về những việc chẳng hạn như bà ấy bắt tôi làm sạch cái thảm lông xù bằng lược của mình, thì nó sẽ không giống cảm giác trắc ẩn khi tôi hình dung những gì đã thực sự diễn ra hoặc những câu chuyện về bà mà tôi đã được nghe kể. Tôi có phải lọc qua từng câu chuyện và thêm trắc ẩn vào không? Việc này sẽ mất nhiều năm trời.

Nhà sư: Chị không phải lập trình lại từng câu chuyện, chị chỉ phải lập trình lại câu chuyện về bản chất con người bà ấy, và như thế những ký ức cũng sẽ thay đổi cấu trúc của chúng.

Nhà khoa học thần kinh: Đúng rồi, chính xác là thế đấy.

Nếu tôi có thể ngăn phản ứng tự động của tôi đối với bố mình, thì tôi sẽ bắt đầu cảm nhận được nỗi khổ của ông ấy. Tôi có thể thay phản ứng của mình bằng một sự thấu hiểu nào đó về những gì ông ấy có thể đã cảm thấy, như thế các ký ức sẽ khác đi một chút.

Chính sự tha thứ sẽ thay đổi bộ não.

Nhà sư: Và đó sẽ là lòng trắc ẩn.

Bạn sẽ tìm thấy những bài tập quán hiện phù hợp cho lòng trắc ẩn trong Chương 11.

CHƯƠNG 6

Quan hệ

Tôi sẽ nói thật: Tôi không thực sự biết cái gì tạo nên một mối quan hệ thành công. Chúng ta không hoàn toàn hiểu những cơ chế của lý do tại sao chúng ta chọn người mà ta chọn, nhưng hạnh phúc thay, tôi không phải là người duy nhất mù mờ về vấn đề này. Không một ai trong chúng ta biết. Ở Chương 1, tôi đã đề cập rằng phần nhiều những thứ ảnh hưởng lên những quyết định của chúng ta không phải là tư duy lý tính mà là những lời thì thầm cổ xưa từ quá khứ của chúng ta. Có lẽ sẽ là phí thời gian khi bạn mô tả mẫu người mà bạn tìm kiếm trên một trang hẹn hò và viết “tôi đang tìm một Virgo vui tươi, đầy sức sống, một người thích cười và nhảy nhót trong bột xốp”. Bạn rất có thể sẽ không nhận thức được rằng, bên dưới suy nghĩ có ý thức này, thực ra có thể bạn muốn một khoanh thịt đàn ông, người sẽ túm tóc lôi bạn về nhà. Một khả năng nữa là: bạn đang đòi hỏi một thứ không tồn tại trên trần gian, chẳng hạn như một “tỷ phú

đẹp trai và tinh tế”. Bất kể bạn nghĩ mình đang tìm kiếm người thế nào, cuối cùng chính cơ chế sinh học của bạn mới là cái đưa ra lựa chọn.

Vào thời xưa xưa lắm (mà con gái tôi nghĩ rằng đó là khi tôi còn nhỏ) - ý tôi là hàng nghìn năm trước (đây chính là thời điểm mà con bé nghĩ rằng lúc ấy tôi còn nhỏ) - đa số mọi người chọn một bạn đời bởi người ấy khiến họ cảm thấy an toàn, hoặc để có được đúng huyết thống cần thiết (huyết thống hoàng gia) để luôn bắt kịp những người trong nhóm A trong cây phả hệ. Trong thế giới của chúng ta ngày nay, tôi nghĩ rằng việc kết hôn với ai đó để tìm sự đồng hành là không đủ, chúng ta cần tìm ra một Mr hoặc Mrs Right. Không ít người đàn ông mà tôi biết ngoài kia muốn một người bạn đời có thể làm được tất cả những việc mà chưa một người phụ nữ nào từng thành công: chăm sóc con cái, hòa nhã, thành công, quyến rũ, tinh nhạy, có một cơ thể mảnh mai và biết cách nấu ăn. (Tôi nói “Ha ha. Chúc may mắn”).

TẤT CẢ ĐỀU NẪM TRONG CƠ CHẾ SINH HỌC CỦA CHÚNG TA

Công việc của một nhà tâm lý học tiến hóa là đào sâu vào những thiên vị nguyên thủy tác động lên những phán xét, quyết định và lựa chọn của chúng ta. Tôi đã gặp một nhà tâm lý học tiến hóa rất nhiều thành tựu tên là Andrew Dellis, và anh ta nói với tôi về những kết quả của các nghiên cứu về xác định những động lực nguyên

thủy hơn cả của chúng ta. (Tôi thấy những nghiên cứu này rất kinh tởm.)

Anh ta nói: chúng ta cần hiểu rằng chúng ta được thúc đẩy bởi những động lực sinh học, và điều này sẽ cho phép chúng ta suy nghĩ cẩn trọng trước khi phản ứng một cách mù quáng trước một tình huống. Một chút kiến thức về hành vi con người đồng nghĩa với việc bạn có thể sẽ ra quyết định tốt hơn, và cũng cho bản thân một khoảng nghỉ nếu bạn chọn một người bạn đời vô dụng.

Trong một thí nghiệm, người ta phát hiện ra rằng vào kỳ rụng trứng, phụ nữ bị một người đàn ông thuộc nhóm alpha⁽¹⁾ thu hút bởi phụ nữ có một khao khát bên trong - khao khát tìm những bộ gien khỏe mạnh. Điều này có nghĩa là họ sẽ bị hấp dẫn hơn bởi những anh chàng nam tính, có khuôn mặt đối xứng, bởi vì, theo các nhà khoa học, điều này là một chỉ dấu của những bộ gien khỏe mạnh.

Có vẻ kiểu đàn ông này tóm được đúng khao khát bên trong về cái mà người ta gọi là “tối đa hóa sự phù hợp tổng thể”, một cụm từ chỉ việc tối đa hóa số lượng con cái có khả năng sống sót, đảm bảo rằng gien của chúng ta sẽ được truyền sang thế hệ kế tiếp. (Một cách kỳ lạ, tôi không nghĩ đến điều này khi tôi nhìn những người đàn ông có vóc dáng như gorilla ấy.) Cá thể alpha này xuất hiện cùng một bể chứa đầy hormone nam (testosterone),

1. Nguyên văn: alpha male. Trong nghiên cứu về xã hội của động vật, “alpha” là cấp xã hội cao nhất của một cá thể, bất kể đực hay cái.

thứ được cho là chỉ dấu của một hệ miễn dịch khỏe, đồng nghĩa với việc lũ trẻ con sẽ có xác suất được thừa hưởng hệ miễn dịch này cao hơn. Đáng buồn thay, cá thể đực *über*⁽¹⁾ này cũng có xu hướng áp đặt và hung hăng. Có thể rất nhiều người phụ nữ chọn cái thứ nam tính vớ vẩn ấy đơn giản chỉ để giành được một vài gien *über* này.

Những người theo thuyết tiến hóa có giả thuyết rằng khi một người phụ nữ không rụng trứng, cô ấy sẽ bị hấp dẫn hơn bởi kiểu đàn ông quan tâm, nhiều nữ tính hơn, có thể ít cơ bắp nhưng an toàn hơn. Một trong những lý do cô ấy có thể sẽ quan tâm đến người đàn ông an toàn hơn này là: cô ấy có một lượng trứng có hạn, và thời gian hoài thai tương đối dài nên cô ấy có thể sẽ muốn tìm một người bạn đời có thể ở bên cạnh cô cho đến khi đứa con rời tổ. (Ngày nay, khoảng thời gian ấy có thể dài tới 45 năm.) Đàn ông không cần đầu tư thời gian và công sức vào một quả trứng đã được thụ tinh bởi họ có thể thụ tinh cho thêm hàng nghìn quả nữa, cho đến tận lúc xuống mộ. Nếu đứa trẻ loài người làm những gì mà những loài động vật khác làm - bơi hoặc bay sau khi ra đời - thì cả nam giới và nữ giới có thể ra đi và tìm ai đó khác nếu họ lựa chọn như vậy, và cuộc đời cuối cùng sẽ công bằng.

Tất cả những gì tôi đang cố nói là: nếu bạn định kết hôn với ai đó, hãy chắc chắn rằng bạn không gặp anh ta khi bạn đang rụng trứng. Bạn có thể đã bị dục vọng làm

1. "über" có nghĩa là "cực kỳ, cực độ" hoặc "cực phẩm, cực kỳ thành công".

cho mù quáng và anh ta sẽ không phải là một người có xu hướng ở lại cạnh bạn.

Một thí nghiệm khác với một nhóm phụ nữ là đưa cho họ những chiếc áo phông của đàn ông để họ ngửi. Nhìn chung, họ bị thu hút hơn bởi mùi của những người đàn ông có hệ miễn dịch tốt hơn. Rõ ràng bạn có thể ngửi thấy nó. Hãy tưởng tượng: doanh số của cái mùi này sẽ là bao nhiêu nếu bạn có thể mua nó trong cửa hàng? (Nước hoa Eau de T-Shirt⁽¹⁾.) Bài học ở đây là hãy suy nghĩ trước, ngửi sau.

Đàn ông không biết rằng họ đang tìm kiếm cái gì; sự bùng nổ của những hình ảnh về những người phụ nữ chỉ có trong tưởng tượng (hãy nhìn những người mẫu và phim ảnh khiêu dâm) không có một chút liên quan nào với những người phụ nữ trong đời thực. Đây có thể là lý do vì sao đàn ông cảm thấy thất vọng khi họ phát hiện ra rằng bạn có những điểm không hoàn hảo, chẳng hạn như lông trên cơ thể.

Bạn bè tôi luôn muốn biết: nếu có lựa chọn, liệu họ sẽ chọn anh chàng nghiện tình dục một cách đê mê và thích phiêu lưu hay anh chàng mà bạn có thể ngồi xem tivi cùng? (Một lần nữa, lời khuyên của tôi là đừng lựa chọn người đàn ông của mình khi bạn đang trong kỳ rụng trứng - bạn có thể sẽ mắc một lỗi kinh khủng.)

1. Tác giả đang chơi chữ dựa trên các cụm từ "Eau de Parfum", "Eau de Cologne", "Eau de Toilette", dùng để chỉ các loại nước hoa.

Có những chủng loài có được câu trả lời. Lấy tinh tinh bonobo, loài động vật tự do nhất trong số đó, làm ví dụ. Những con cái giao phối với con đực chỉ khi chúng sẵn sàng sinh sản. Các con đực tham gia vào cái gọi là “đấu dương vật” để giành được con cái hoặc chỉ để tận hưởng nếu chúng là con tinh tinh đồng tính (cứ như thể đánh nhau bằng dương vật sẽ khiến các cô gái trở nên hưng tình?) Khi các con cái không sinh đẻ, chúng dành thời gian để giao phối với tất cả các con khác, không cần quy tắc, đực hoặc cái... suốt ngày. Có gì không ổn với hình mẫu này? Ý của tôi chỉ là: xét ở khía cạnh tình dục, luôn có nhiều cách khác nhau để đạt mục đích.

Câu chuyện của tôi

Có lẽ Ed chỉ đơn giản có được đúng mùi vào đúng thời điểm. Mùi của anh ấy dường như đã lưu lại, bởi vì tôi vẫn chưa ngửi thêm mùi của bất cứ ai khác. Tôi nghĩ rằng tôi đã chọn Ed vì những lý do tình tế hơn, tức chiều cao của anh (đôi chân dài), để các con tôi và cả con của chúng có thể có được những thứ tốt hơn cặp chân ngắn ngủn mà tôi đã thừa hưởng, thứ dập tắt sự nghiệp người mẫu sàn catwalk và vũ công của tôi. Đặc điểm này của Ed cũng được biết đến như một “lợi thế tiến hóa” ở khía cạnh: loài Người tinh khôn (*Homo sapiens*) với đôi chân dài hơn có

thể sải bước qua những vùng địa hình rộng hơn để tìm thức ăn. Những người thấp và mập chúng tôi tụt lại phía sau, nhưng may mắn thay, lũ chúng tôi hài hước, vì thế rất có thể ai đó có đôi chân dài đã cho chúng tôi đi nhờ trên lưng họ (đó là lời giải thích của tôi cho việc tại sao ngày nay người nhà Wax⁽¹⁾ vẫn tồn tại.)

Tôi cũng nhận thức được rằng tôi chọn Ed vì anh ấy có những gien Hạng A về độ tỉnh táo tâm thần, và tôi cảm thấy điều này sẽ đột ngột phá vỡ sợi dây xích hàng nghìn năm điên cuồng của nhà Wax. (Tôi đã lựa chọn chính xác, bởi không một đứa nào trong 3 đứa con của tôi dùng crack⁽²⁾, và tôi cho rằng đây là đặc điểm để xác định rằng chúng bình thường.) Chúng tôi đã ở bên nhau suốt 28 năm dài. Nhiều người sẽ nói rằng đó là một phép màu. Ý tôi là, nếu Brad và Angelina còn không thể giữ được, thì không một ai có thể. Bạn sẽ nghĩ rằng việc nhận nuôi từ mỗi nước thế giới thứ ba một đứa trẻ, những đứa trẻ mà họ rõ ràng yêu thương, sẽ là chất keo dính đủ mạnh để giữ họ ở lại với nhau. Không. Và cách này cũng không có tác dụng lắm với Mia Farrow và Woody Allen (tôi đảm bảo rằng chúng tôi không bao giờ nhận nuôi một đứa bé xinh đẹp người Việt Nam⁽³⁾, người có thể là quần áo, và Ed có thể chạy trốn cùng với đứa bé ấy). Tất cả phụ thuộc vào cái mà bạn gọi là “mối

1. Họ của tác giả là Wax.

2. Một loại cocaine.

3. Có lẽ tác giả nhầm, bé gái này người Hàn Quốc.

quan hệ thành công”, và tôi dám cá rằng không ai thực sự biết nó là gì. Tình yêu đến theo nhiều dạng khác nhau, và chúng ta trải nghiệm nó theo những cách khác nhau; một số người cần những cơn bùng nổ hormone, những người khác chỉ muốn ai đó đối mặt với họ khi họ ăn, để họ không cảm thấy cô đơn. Bạn nghe thấy có những người yêu nhau điên dại cho đến ngày cuối cùng, qua đời cùng nhau trên một băng ghế ở công viên trong khi nắm tay nhau. Tôi vẫn chưa bao giờ gặp những người như thế, nhưng đã từng nghe kể rằng họ có tồn tại, trong những câu chuyện hão huyền vô căn cứ ở chốn đô thị. Tôi chắc chắn rằng nếu tôi phỏng vấn họ, tôi sẽ phát chán, vì thế tôi vẫn sẽ chỉ quan tâm đến những người nào vẫn đang lúng túng.

NHỮNG GÌ THƯỜNG ĐI CHỆCH HƯỚNG TRONG MỘT MỐI QUAN HỆ?

Theo những người theo thuyết tiến hóa, mặc dù chúng ta là một chủng loài ghép đôi, chúng ta không được tạo ra để đi một hành trình dài. Xét trên quan điểm sinh học, chúng ta chỉ chung thủy trong tình dục đến chừng nào con cái chúng ta có thể tự sinh tồn. Ngày nay, lũ trẻ không dọn ra ngoài chừng nào chúng chưa tới 45 tuổi, như tôi đã nói, vì thế giờ đây một số người trong chúng ta ở với vợ hoặc chồng mình trong một quãng thời gian

dài đến khủng khiếp. Một diễn viên hài đã từng nói “Vợ tôi và tôi đã có 30 năm tuyệt vời, và rồi chúng tôi gặp nhau”.

Tôi nghe ai đó khác nói rằng, nếu bạn không dành công sức cho một mối quan hệ, nó sẽ chết (trừ phi các bạn không có xích mích nào... và nếu bạn tuyên bố như thế, thì bạn đang nói dối). Rõ ràng, bất cứ mối quan hệ nào cũng sẽ thay đổi khi nó diễn ra, nhưng nếu bạn luôn khao khát hiểu thêm về người bạn đời của mình và giữ cho những cuộc trao đổi luôn cởi mở, thì nó sẽ tồn tại lâu dài. Nếu bạn cảm thấy các bạn chẳng có điểm chung nào, thì theo quan điểm của tôi, chẳng có gì xấu hổ khi kết thúc mối quan hệ. Một số cặp không hạnh phúc thực sự tin rằng họ phải nuốt những thứ không thể chấp nhận được, chỉ có cái chết mới chia lìa được họ. (Tôi đang nói về kiểu chiến tranh mở, chứ không phải những lời kêu ca mà thông thường vẫn đi kèm với cái giao ước ấy.) Nếu bạn có con, chuyện ấy sẽ phức tạp hơn, nhưng ngay cả thế, bạn vẫn phải cân nhắc và quyết định. Liệu tổn thương ấy sẽ tệ hơn khi các bạn chia tay hay khi các bạn ở lại với nhau?

Cũng có những mối quan hệ trong đó một hoặc cả hai người im lặng, dựng nên một bức tường ngăn cách với người kia, nghĩ rằng nếu họ giữ im lặng, họ sẽ có một cuộc sống yên bình. Chiến lược này không bao giờ có tác dụng bởi một ngày nào đó, một trong hai người sẽ châm ngòi nổ và vụ nổ ấy sẽ được mọi người ở cách hàng cây

số quanh đó nghe thấy, đặc biệt là lũ trẻ. Đừng nghĩ rằng chúng không nhận biết được từng mẫu nhỏ của thái độ thù địch. Bạn không thể lừa một đứa trẻ đâu.

Tôi cũng biết những người kết hôn với người nào đó họ yêu nhưng, nhiều năm sau đó, họ nói rằng người bạn đời của họ không còn là người mà họ từng biết. Tại sao điều này lại gây ngạc nhiên đến thế với mọi người nhỉ? Tất cả các tế bào trong cơ thể bạn được thay mới hoàn toàn cứ 10 năm 1 lần - liệu xác suất cả hai người vẫn có gì đó để nói với nhau là bao nhiêu? Đồng tế bào mới của bạn có thể sẽ không thích đồng tế bào mới của người kia.

Với các mối quan hệ, chúng ta đôi khi chọn một người ngoài cuộc vô tội để gán cái nhãn “bạn đời hoàn hảo” lên, và rồi, một vài năm sau đó, chúng ta đổ lỗi cho họ vì không phải là người chúng ta tưởng. Trong đa số các trường hợp, chúng ta không nhận thức được tại sao chúng ta bị thu hút về phía ai đó và lý do ấy có thể chỉ đơn giản là người ấy gợi chúng ta nhớ tới một người khác. Tôi có một người bạn đã kết hôn với một người có cái mũi của Tom Cruise. Nhiều năm sau, mọi thứ đổ vỡ, bởi anh ta không thực sự hành động như Tom Cruise (như người ta thấy trên màn ảnh). Bạn không thể ly hôn ai đó chỉ vì người ấy không sống như những gì cái mũi của anh ta gợi đến.

Bất kể bạn cuối cùng có được ai, người ấy không thể đáp ứng tất cả những nhu cầu của bạn, bởi bạn không

phải là chỉ một thực thể thống nhất, con người chúng ta có nhiều khía cạnh. Chỉ trong một giờ đồng hồ, tôi có thể là người trẻ con, độc đoán, sâu sắc, nông cạn, dối lừa, thao túng, trắc ẩn... danh sách này còn dài. Tôi thay đổi tùy theo tôi ở với ai, tôi đang ở đâu, thời gian trong ngày, mức hormone của tôi và tôi đói đến mức nào. Chúng ta đều trong một trạng thái thay đổi liên tục, vậy thì xác suất chúng ta đồng điệu với một người khác trong thời gian dài hơn vài phút là bao nhiêu? Việc cuộc hôn nhân kéo dài hơn nửa tiếng đã là một phép mầu rồi. Ở những tâm trạng nhất định, Ed là một niềm vui cho người ở cạnh anh ấy; trong những tâm trạng khác, tôi có thể vui vẻ gõ đầu anh ấy, đặc biệt là khi anh ấy ăn.

Một điều khiến cho mối quan hệ của chúng tôi ổn thỏa là: không ai trong chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi là một cặp. Chúng tôi là hai cá thể ngẫu nhiên cười với cùng một trò đùa và làm chỗ dựa cho nhau. Chúng tôi không nghĩ rằng chúng tôi là “chúng tôi”; chúng tôi mỗi người đều là một “tôi”. Và chúng tôi không nhai đi nhai lại về việc chúng tôi khác thế nào so với lần đầu tiên gặp nhau. Một sự thật khó nuốt, lạnh lùng nhưng thực tế là: mọi thứ và mọi người đều thay đổi. Chúng ta phải thừa nhận thực tế rằng điều duy nhất không đổi ở bất cứ thứ gì là việc chúng luôn thay đổi. Cơ thể và tâm trí chúng ta giống một động từ hơn một danh từ; chúng phát triển mạnh mẽ, thoái mòn, lão hóa, phục hồi và lấy lại năng lượng.

Ed và tôi biết rằng giờ đây chúng tôi đã là những con người khác. Thời gian liên tục trôi đi. Chúng tôi không thể đổ lỗi cho nhau vì điều đó.

KỶ VỌNG ĐIỀU GÌ Ở MỘT NGƯỜI BẠN ĐỜI SAU RẤT NHIỀU NĂM

Một điều hữu ích khi bạn chọn một bạn đời là: hãy nhận thức được mình đang ở điểm nào trong cuộc đời mình và tưởng tượng xem vị trí ấy có thể sẽ thay đổi như thế nào. Có những điểm cố định trong cuộc đời mà ở đó những thứ bên trong và bên ngoài của bạn thay đổi hoàn toàn. Nhiều người trong chúng ta không muốn biết đến điều này, bởi chúng ta không thích để ý đến thay đổi, nhưng giống như dậy thì, một thứ không thể phủ nhận, chúng ta có những thay đổi cực lớn về nền tảng sinh học trong suốt cuộc đời mình. Chúng tôi ở đây để cho bạn biết chúng là gì trước khi chúng bất ngờ ập đến với bạn. Điều này nghe có vẻ lạnh lùng, nhưng tất cả những việc này là để giúp bạn và tôi vẫn chưa tìm thấy người nào từng nói với chúng ta về những thay đổi này, vì thế tôi sẽ nói. Tôi ước gì ai đó nói với tôi từ trước.

18-25 tuổi

Dành cho cả nam giới và nữ giới: hãy tuân theo những hormone của bạn trong những năm này. Hãy quan hệ

tình dục nhiều nhất có thể (đừng quên những biện pháp tránh thai) nhưng đừng có bất cứ cam kết dài hạn nào bởi vì, ngay bây giờ, cơ chế sinh học của bạn đang ngồi trên ghế lái trong khi tâm trí của bạn đang đi dạo chơi ở đâu đó rồi. Đừng cố gắng tìm đồ lót của mình vào hôm sau, bạn sẽ không tìm thấy nó đâu. Hãy luôn nhớ nằm lòng rằng dòng chảy đam mê ấy một ngày nào đó, thường là sớm chứ không phải muộn, sẽ khô cạn. Đừng nhăm một đêm lên giường với tình yêu. Nó gây nhầm lẫn, bởi oxytocin được giải phóng trong cơn cực khoái, nhưng nó cũng gắn liền với tình yêu. Vì thế nếu anh ấy/cô ấy không gọi lại cho bạn, cứ nói với chính mình “Tôi cảm thấy thế này vì một đợt giải phóng oxytocin, vì thế chẳng có gì to tát cả”. Về cơ bản, hãy mặc kệ tâm trí của mình và hãy để “cậu nhỏ” hoặc “cô bé” dẫn lối.

25-30 tuổi

Dành cho phụ nữ: bạn có 5 năm mà trong đó bạn có thể xây dựng một sự nghiệp hoặc đi chu du và chẳng vướng phải cảm giác tội lỗi nào cả. Sau tuổi 30, nếu bạn có con, bạn sẽ luôn cảm thấy tội lỗi, bất kể bạn chọn ở nhà với em bé, từ bỏ sự nghiệp, hay đi làm và tạm xa em bé. Đó là một tình huống mà chẳng nào bạn cũng thua. Hãy tận dụng 5 năm này: bạn sẽ không bao giờ tự do như thế này được nữa.

Dành cho cả nam giới và nữ giới: Bạn vẫn nên quan hệ tình dục nhiều nhất có thể, bởi vì các hormone đang dâng trào ở đó. Đây cũng rất có thể là quãng thời gian bạn có cơ thể đẹp nhất, vì thế cứ quăng quật nó hết mức có thể đi, trước khi những khiếm khuyết lớn xuất hiện và trọng lực làm cái phần việc tệ nhất mà nó làm được.⁽¹⁾ Tôi không muốn nói xem những điểm không hoàn hảo ấy là gì; rồi bạn sẽ phát hiện ra.

30-45 tuổi

Ở thời điểm này, gần như không thể nào hình dung được rằng, một ngày nào đó, một thứ gọi là mãn kinh sẽ đột nhiên bay vèo vào cửa sổ phòng bạn (với nam giới, đó là tình trạng rối loạn cương dương). Nếu bạn mới ở đầu những năm 30 tuổi, hãy quên hết những thứ này đi và cứ dành thời gian tận hưởng việc nhảy múa, cười đùa, quan hệ tình dục trong một căn phòng thấp nển, uống rượu cả đêm mà không bị biêng biêng... tôi đang dần bị trầm cảm khi viết những thứ này ra, tôi sẽ chuyển sang phần khác.

1. Có lẽ ý tác giả là hãy thoải mái tận hưởng cơ thể săn chắc của mình, trước khi các phần cơ thể như bụng và ngực không còn săn chắc và bị trọng lực kéo xuống, làm lộ ra các khiếm khuyết đó.

Khoảng 34 tuổi

Dành cho phụ nữ: nếu bạn quyết định chọn một người bạn đời, hãy nhận thức được kiểu cuộc đời mà bạn muốn. Liệu bạn có muốn một cá thể alpha thành công, người có thể sẽ có khả năng sắm cho bạn đủ thứ cho đến khi bạn khoảng 55 tuổi và rồi rất có thể là “bai bai”, bởi nhu cầu của các cá thể alpha thường rất cao và thường có những cô nàng trẻ trung hơn, chờ đợi xung quanh để lật đổ bạn? Hãy nhìn ra ngoài cửa sổ phòng mình: họ đang lượn vè vè như kèn kèn vào ngay lúc này. Một số người trong số đó thậm chí còn mới chào đời.

Dành cho nữ giới: Một phương án khác, nếu bạn muốn đảm bảo rằng sẽ có ai đó ở bên để dọn bô cho mình khi bạn già đi, hãy chọn anh chàng tử tế, nữ tính. Anh ta có thể không phải là một người hấp dẫn về giới tính, nhưng anh ta sẽ không ngại thay bím cho bạn. Bạn có thể sẽ chán, nhưng còn ai khác sẽ làm công việc này nào?

Dành cho nam giới: Bạn không phải ra bất cứ quyết định nào. Cứ tiếp tục làm việc và chơi. Nếu bạn có bất cứ tội lỗi nào liên quan đến lũ trẻ, vợ bạn sẽ cảm nhận cảm giác tội lỗi ấy giùm bạn.

Đến 45 tuổi

Dành cho nữ giới: nếu bạn đang nghĩ về việc sinh con, thì hãy nghĩ lại - ờ thì, có thể đừng nghĩ đến việc đó, bởi vì khả năng cao là bạn đang ít trứng. Bây giờ, bạn nên bắt đầu suy nghĩ về một cuộc sống tuyệt vời biết bao đang chờ đợi bạn, mà ở đó bạn không có trẻ con. Bạn sẽ được tự do làm những gì bạn muốn, khi bạn muốn và không phải luôn nghĩ về ai khác. Sai sót mà người ta thường mắc phải ở độ tuổi này là mua một cái xe hoặc một chú chó; rồi họ sẽ trở thành nô lệ của thú cưng của mình và không thể thoát khỏi nỗi lo sợ rằng con thú cưng ấy sẽ có một cơn đau tim trong khi họ vắng mặt. Cuộc sống độc thân là một cuộc sống tuyệt vời, nhưng tốt hơn nên quyết định nó trước tuổi 45, để nó không ập đến bạn một cách bất ngờ. Tôi có nhiều người bạn mà, giống như tôi, họ từ chối thừa nhận rằng chúng ta già đi... nhưng, ở một số khía cạnh, việc đó không phụ thuộc vào chúng ta; những quả trứng của bạn, hoặc việc thiếu trứng, sẽ quyết định chuyện đó.

Dành cho nam giới: Cứ sống theo cách mà bạn vẫn sống. Bạn có thể kết hôn ở tuổi 90 và vẫn duy trì được nòi giống, vì thế không phải vội.

45-50 tuổi

Dành cho nam giới và nữ giới: nếu ở giai đoạn này bạn vẫn chưa kết hôn và muốn kết hôn, tôi đề nghị bạn nên vào trang hẹn hò phutshot.com, hoặc cứ đơn giản tìm bất kỳ ai mà mạch vẫn còn đập và quăng bừa một cái nhảu đing hôn. Tin tốt là, một cuộc “chọn lọc tự nhiên” có thể đã diễn ra, trong đó người bạn đời của một trong những người bạn của bạn đã chết, vì thế đây là lúc để sà vào và giành lấy người còn sống. Đó là một cơ hội lần hai cho những người-mới-cưới đã có tuổi.

Nếu bạn đã kết hôn, rất có thể cho đến thời điểm này bạn đã được hưởng thụ mà chẳng mất một khoản phí nào, bởi vì, ngoại trừ với lũ trẻ, các bạn không phải dành quá nhiều sự quan tâm cho nhau. Cho đến lúc này, các bạn vẫn luôn có điều gì đó để nói về: lũ trẻ. Bạn sẽ phàn nàn về “lũ thiếu niên kinh khủng” và liếc mắt, ước đến ngày chúng trưởng thành. Hãy cảnh giác: khi chúng cuối cùng cũng trưởng thành và rời đi, bạn sẽ nhìn vào người bạn đời của mình và rất có thể chẳng có gì để mà nói. Trẻ con là những thứ đánh lạc hướng tốt nhất thế giới này khi bạn vẫn còn có chúng, nhưng hãy luôn nhớ rằng, một ngày nào đó, chúng sẽ đi. Tôi biết đây là điều gần như không thể tưởng tượng được, bởi chúng ta không biết điều gì sẽ xảy ra cho đến khi nó đập vào mặt chúng ta. Tôi đã phát hiện ra rằng việc lên kế hoạch cho bạn quyền kiểm soát, nhưng sự ra đi của chúng vẫn sẽ giết chết bạn.

Câu chuyện của tôi

Ở tuổi xế chiều, khi các con của tôi đang chuẩn bị lấy bằng A-level,⁽¹⁾ tôi đi học thạc sĩ. Điều này sẽ đảm bảo việc tôi là người rời đi với những va li được đóng đồ chật cứng và chúng sẽ là những người bị bỏ lại, khóc lóc ở ngưỡng cửa. Khi tôi về thăm nhà, chúng luôn vui vẻ khi được gặp tôi và thậm chí học cách tự nấu ăn khi tôi vắng mặt. Hai năm trôi qua, và tôi đã học xong. Tất cả đều ổn; tất cả giờ đây đều đã được tha thứ. Chúng thậm chí tới dự lễ tốt nghiệp của tôi và quay lại cảnh tôi nhận bằng Thạc sĩ ở Oxford. Trông chúng thật tự hào khi nhìn theo tôi từ ban công của Thư viện Athenaeum, khi những nhân vật quan trọng nói với nhau bằng tiếng Latin và tôi thỉnh thoảng lại phải cúi chào. (Đó là một trong những ngày hạnh phúc nhất đời tôi.) Các con tôi nói rằng tất cả những người khác trông buồn rười rượi, nhưng tôi khi ấy đang cười và tươi cười như mất trí, đến nỗi tôi trông như một cái đầu hề đã hóa điên. Tôi tạo dáng chụp ảnh với gia đình mình trong bộ áo choàng cánh dơi và cái mũ vương có tua, giống như những gì bạn sẽ làm khi con bạn tốt nghiệp. Về cơ bản, khi chúng rời nhà để đi học đại học, thì tôi đã rời đi từ trước đó rồi. Đó là một tình huống mà cả hai bên đều thắng. Tôi thông minh; chúng thông minh.

1. Bằng A-level là bằng tốt nghiệp giáo dục cơ bản được cấp bởi Anh quốc cho những học sinh đã tốt nghiệp trung học hoặc dự bị đại học.

Dành cho nữ giới: Một khi lũ trẻ đã đi, bạn có thể cảm thấy, nếu bạn vẫn luôn ở nhà và đã từ bỏ sự nghiệp, rằng bạn đã mất trí (không phải mất tất cả, theo kinh nghiệm của tôi, nhưng khá nhiều). Không ai cảnh báo bạn về vấn đề cái-tổ-ấm-trống-rỗng, và rồi nó đến và bạn tốt hơn nên có một lưới an toàn. Đây là giai đoạn mà ở đó nguy cơ ly hôn cao nhất; khoảng 35% các đôi vợ chồng trắng đầu hàng. Ở thời điểm này, người vợ không có gì để nói, ngoại trừ thú vui mới của cô ấy, tức việc làm ra những chậu cây từ mùn cửa, hoặc người chồng muốn ra khỏi cuộc hôn nhân ấy bởi anh ta muốn trẻ lại. Người vợ không thể khiến cho điều đó xảy ra, nhưng một cô 25 tuổi lại có thể. Đừng lo, sau đó, cô ta cũng sẽ bị đá thối, bởi anh ta sẽ luôn già đi nên anh ta sẽ phải luôn bỏ những người phụ nữ ấy để chuyển sang một hình mẫu mới hơn.

50-65 tuổi

Dành cho cả nam giới và nữ giới: nếu bạn đã kết hôn và đã sống với nhau được một thời gian dài, bạn sẽ để ý rằng các câu chuyện cứ lặp đi lặp lại; bạn đã nghe tất cả những câu chuyện ấy rồi. Bạn sẽ buông câu nói đùa trước khi anh ấy/cô ấy kịp nói ra. Một lẽ dĩ nhiên, các bạn đều hết nguyên liệu. *Dành cho phụ nữ:* ở thời điểm này, bạn có thể ngừng tẩy lông chân và bắt đầu tăng cân mà không cần phải sợ hãi - trừ phi bạn sống với một cá thể alpha, khi đó tôi sẽ nói rằng: hãy cứ tiếp tục tẩy lông và căng da mặt.

Nếu bạn đã kết hôn với một alpha, ở giai đoạn này, anh ta hẳn đã ra đi từ lâu hoặc sẽ ra đi nay mai, vì thế đừng lên kế hoạch cho bữa tối gì cả. Nếu bạn sống với một anh chàng tử tế, anh ta sẽ không để ý hoặc thấy phiền khi bạn biến thành một tấm thảm béo tròn.

65-99 tuổi

Tôi hoàn toàn không có ý niệm gì về thời gian này. Tôi giả thiết là, nếu bạn sống với người đàn ông tử tế, các bạn thậm chí sẽ không phải ngủ cùng phòng, ăn cùng phòng, hoặc thậm chí không phải thờ cùng phòng. Khi bạn thực sự có tuổi, bạn thậm chí còn không biết anh ta ở đó. Nếu đến tuổi này các bạn vẫn yêu nhau, vẫn trao đổi cho nhau những lượng oxytocin lớn, thì bạn đã trúng số độc đắc. Giải Oscar và Booker cũng trở nên lu mờ trước tình cảm của các bạn. Rất ít người bước vào được lãnh địa linh thiêng này, của việc vẫn yêu và chung thủy với nhau ở tuổi 80, nhưng tất cả chúng ta đều có thể làm được điều này nếu chúng ta hiểu rằng cuộc sống là một sự thỏa hiệp và chúng ta là những chiếc bình chứa đầy những điều trái ngược. Chúng ta muốn mọi thứ - nguy hiểm và an toàn, bầu bạn và cô đơn, nói chuyện và im lặng, tự do và giới hạn - và nếu chúng ta có thể giải quyết dứt khoát những thứ ấy trong đầu, thì chúng ta sẽ không đổ lỗi cho người khác vì đã khiến chúng ta cảm thấy bị đối xử không công bằng. Bạn là người trang trí

không gian nội tâm của cuộc đời mình. (Tôi bịa ra câu đó đấy.) Hạnh phúc nghĩa là muốn cái bạn đang có, chứ không phải có cái bạn đang muốn. (Tôi không bịa ra câu đó đâu.)

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Ruby: Anh nghĩ thế nào về câu nói tôi vừa bịa ra? “Bạn là người trang trí không gian nội tâm của cuộc đời mình?” Anh liệu có mua cái áo phông in dòng chữ ấy không?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi nghĩ nó rất tuyệt, Ruby ạ.

Ruby: Không, anh không thấy thế, anh đang nói dối. Tôi biết anh mà. OK, tiếp tục câu chuyện, tôi chắc chắn rằng, từ quan điểm của khoa học thần kinh, về mặt các mối quan hệ, chính cơ chế sinh học là cái thôi thúc và điều khiển chúng ta.

Nhà khoa học thần kinh: “Mối quan hệ” là một từ khiến các nhà khoa học thần kinh sợ hãi, vì thế hãy gọi nó là hành vi giao phối đi. Chúng ta có thể xem xét 3 hệ thống trong não thôi thúc và điều khiển chúng ta. Ở đây, tôi sẽ đơn giản hóa vấn đề, nhưng sẽ hữu ích nếu ta chia nhỏ nó theo cách này. Hệ thống đầu tiên là dục vọng, và nó được adrenaline thôi động và điều khiển. Đây là một động lực tình dục thuần túy; nó mãnh liệt và gây tác dụng trong thời gian ngắn, và rồi nó mất tác dụng.

Ruby: Tôi chắc chắn rằng, với dục vọng, nó giống như một thứ ma túy hạng A, bạn phải liên tục tăng liều để có được cơ hưng phấn. Cuối cùng, bạn sẽ cần phải dùng đến cả còng tay và những món đồ lót thoáng đũng (crotchless) để vẫn thẳng hoa/lên đỉnh được.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi không biết nữa.

Ruby: Có, anh biết.

Nhà sư: Tôi cũng không biết.

Ruby: Không, anh sẽ không biết đâu.

Nhà khoa học thần kinh: Hệ thống thứ hai tham gia vào tình yêu lãng mạn, và hóa chất giữ vai trò chính ở đây là dopamine. Dopamine là một phần của hệ thống tưởng thưởng của não bộ, vì thế nó là một yếu tố tạo động lực mạnh mẽ cho hành vi của con người. Đó là lý do vì sao tình yêu lãng mạn lại thôi thúc đến thế. Nó giống như góc nhìn của một thiếu niên về tình yêu; nó là sự ám ảnh.

Ruby: Nó có chất thơ hơn là việc làm tình với nhau.

Nhà khoa học thần kinh: Chính xác. Hệ thống thứ ba là sự gắn kết, tức kết đôi, và thành tố chính của nó là oxytocin. Kiểu tình yêu này không mang tính ám ảnh; bạn có thể nghĩ về những thứ khác, ngoài bạn tình của mình. Nó được truyền động lực bởi việc quan tâm đến người kia, thay vì ngẫu nhiên người ấy. Ba hệ thống này cần hoạt động trong sự cân bằng với nhau, trong các khung thời gian khác nhau. Adrenaline có tác dụng trong vài phút, dopamine có

tác dụng trong vài tuần đến vài tháng, và oxytocin có tác dụng trong vài tháng đến vài năm. Theo thời gian, oxytocin tạo ra những thay đổi lên tính liên kết của não bộ, nhưng thậm chí những thay đổi đó cuối cùng cũng tan biến.

Ruby: Vậy, anh làm gì khi mọi thứ tan biến? Một người bạn của tôi muốn biết.

Nhà khoa học thần kinh: Ồ thì, chị có thể đẩy mức oxytocin của mình lên bằng các động chạm lên cơ thể và cực khoái.

Ruby: Nhưng, cuối cùng, người ta cũng sẽ phải ngừng lại, bởi vì họ sẽ mệt “chỗ ấy” thôi.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi đã không tính đến chuyện đó.

Ruby: Nếu như anh không có được nhiều cơn cực khoái thì sao? Anh có vẫn gắn kết như thế không? Bạn tôi muốn biết câu trả lời.

Nhà sư: Tôi nghĩ là oxytocin chỉ có thể được duy trì khi tình yêu là vô điều kiện và ít bị gắn với lợi ích cá nhân hơn. Nhưng thời nay có bao nhiêu người thực sự trải nghiệm được điều này? Quá thường xuyên, tồn tại một động cơ hoặc mục đích ngầm, hoặc một nhu cầu về sự khẳng định từ người kia. Vì thế, một điều quan trọng là vượt ra khỏi cái tôi trong mối quan hệ.

Nhà khoa học thần kinh: Chính xác là thế. Nếu các đôi có thể xây dựng một mối quan hệ, một sự đồng hành

bầu bạn thật sự, họ có thể duy trì mức oxytocin cao hơn theo thời gian.

Ruby: Ash, mối quan hệ lý tưởng của anh sẽ như thế nào?

Nhà khoa học thần kinh: Ờ thì, với tư cách một nhà khoa học, tôi sẽ nói rằng tôi muốn một vài tuần adrenaline, rồi một vài tháng dopamine, và cuối cùng, một đời oxytocin.

Ruby: Thubten, anh có phải là một anh chàng chỉ thích oxytocin không?

Nhà sư: Đúng. Tôi nghĩ rằng điều đó bền vững và có ý nghĩa hơn rất nhiều. Nó liên quan đến tình yêu hơn là sự gắn kết.

Ruby: Anh nghĩ đâu là điểm khác biệt giữa tình yêu và sự gắn kết? Về mặt hóa học, chúng có vẻ giống nhau.

Nhà sư: Sự gắn kết thường dựa trên nhu cầu. Vấn đề ở đây là: chúng ta càng vợ vét nhiều, chúng ta càng cảm thấy thiếu. Thật thú vị khi người ta nói “Anh khiến em trở nên hoàn chỉnh”. Chẳng lẽ bạn không hoàn chỉnh? Nếu bạn cần ai đó khiến bạn trở nên hoàn chỉnh, thì bạn đang khiến bản thân trở nên kém cỏi hơn con người thực sự của bạn, và bạn sẽ luôn cảm thấy thiếu điều gì đó. Nhưng nếu mọi người có thể chia sẻ hạnh phúc, thì đó sẽ là một câu chuyện khác. Khi đó, mối quan hệ có thể sẽ bền vững. Thực tế, không có cái gọi là mối quan hệ hoàn hảo. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là quyết định đầu tư nỗ lực cho nó. Một mối quan hệ không phải là một “thứ”, nó là việc gì đó mà bạn “làm”.

Nhà khoa học thần kinh: Đây chính là một trong những phần mà ở đó kiến thức về hoạt động của não bộ có thể giúp mọi người. Nếu bạn biết về cơ chế hóa chất thần kinh của tình yêu, bạn sẽ ít kinh ngạc và ít thất vọng hơn khi adrenaline và dopamine bắt đầu suy giảm. Bạn sẽ không nghĩ rằng bị kịch nào đó đã xảy ra và mối quan hệ này tiêu rồi. Nó giúp bạn chấp nhận sự biến đổi của tình yêu trong một mối quan hệ, để biết rằng nó sẽ thay đổi và thay đổi ấy có một cơ chế hóa học riêng; nhịp sinh học của bạn đều đặn trôi sụt như thế.

Nếu bạn hỏi mọi người rằng tình yêu lý tưởng trong mắt họ là gì, họ sẽ thường mô tả một mối quan hệ kiểu Romeo và Juliet. Rất nhiều cuốn sách và phim củng cố lý tưởng đó: người ta nói với chúng ta rằng ta sẽ “đổ dúi dụi” trước ai đó, và bản tình ca của Celine Dion sẽ vang trong đầu chúng ta trong một vòng lặp 24 giờ liên tục. Vì thế, khi giai đoạn đó đã qua, người ta nghĩ rằng mối quan hệ đã kết thúc. Có thể họ ly hôn bởi họ không thể lấy lại cảm giác ấy. Nhưng cảm giác yêu ai đó cuồn cuộn không hề liên quan tới người kia, bạn chỉ đơn thuần muốn một đợt dâng trào dopamine nữa. Đó là một chứng nghiện.

Ruby: Thubten, anh biết đấy, anh đã nói rằng một mối quan hệ xoay quanh nỗ lực? Một người bạn của tôi đang hỏi: nỗ lực ấy là gì?

Nhà sư: Tôi nghĩ nỗ lực ấy xoay quanh việc nhận thức được bản thân rõ ràng hơn, ít đổ lỗi cho người khác hơn và trở nên trầm ẩn hơn. Nó xoay quanh việc tôn trọng lẫn nhau. Nếu chúng ta không bắt đầu làm chủ những thứ của mình, toàn bộ chuyện này sẽ sụp đổ khi những hóa chất ấy biến mất.

Ruby: Thật quá khó để tôn trọng ai đó khi mọi việc người đó làm đều khiến bạn bực mình. Và ngay cả khi anh ta không làm bất cứ điều gì ngay lúc này, bạn cũng sẽ bước vào kho ký ức của mình và nhớ lại những gì khiến bạn bực mình trong quá khứ. Ed có thể nói với tôi “Đừng nói với cái giọng đó nữa”. Thực ra đôi khi tôi không nói giọng đó... mặc dù đúng là tôi dùng nó trong phần lớn thời gian. Ash, anh có cái cảm giác kiểu Romeo và Juliet ấy khi anh gặp vợ mình không?

Nhà khoa học thần kinh: Trước đó tôi chưa bao giờ tin vào thứ ấy, nhưng đúng, tôi có cảm giác ấy khi tôi gặp vợ tôi lần đầu. Tôi bước vào phòng và ngay lập tức muốn được ở bên cô ấy.

Ruby: Vậy khi đó anh có nghĩ, với tư cách một nhà khoa học thần kinh, *Ôi, tôi biết đây là gì, đó là adrenaline và dopamine của tôi hay không?* Khi đó anh có phân tích những gì diễn ra với mình không?

Nhà khoa học thần kinh: Không, tôi chẳng nghĩ gì cả. Tôi làm tất cả những gì có thể để tán tỉnh cô ấy.

Ruby: Tôi cứ nghĩ là, với tư cách một nhà khoa học thần

kinh, anh hẳn sẽ muốn biết tại sao anh có cảm giác như thế chứ?

Nhà khoa học thần kinh: Hiển nhiên tôi có tò mò, nhưng trong đời sống hằng ngày, các nhà khoa học thần kinh cũng có những phản ứng ngớ ngẩn như mọi người thôi.

Ruby: Vậy là, giống những người còn lại, anh cũng không nhận thức được sao? Anh có biết điều gì khiến anh bị những người phụ nữ trong quá khứ thu hút không?

Nhà khoa học thần kinh: Trong trường hợp của một trong những bạn gái cũ của tôi, đó là mộng của cô ấy.

Ruby: Tôi cứ tưởng anh nhìn vào bộ não, lạy Chúa. Đó mới là chuyên môn của anh, chứ không phải cái phần kia. Mộng của cô ấy thì có gì?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi không biết nữa. Tôi đoán là nó hấp dẫn.

Ruby: Anh thật là hời hợt... nó sẵn chắc hay thế nào?

Nhà khoa học thần kinh: Chỉ là hấp dẫn thôi! Ở trường hợp của vợ tôi, Susan, đó cũng là câu chuyện hóa chất; hoặc cô ấy đã đánh thuốc tôi, hoặc một hóa chất giao phối nào đó khiến tôi muốn có con với cô ấy.

Ruby: Anh nghĩ tại sao chúng ta lại chọn một người làm bạn đời, thay vì người khác?

Nhà khoa học thần kinh: Có lẽ có rất nhiều lý do khiến chúng ta chọn một người bạn đời cụ thể, nhưng lựa chọn bản năng ban đầu ấy có thể có gì đó liên quan đến tiến hóa và gen.

Ruby: Vậy, chúng ta không chỉ bị thu hút bởi mùi của alpha, như người ta đã nói với tôi?

Nhà khoa học thần kinh: Không, nó không chỉ hoàn toàn liên quan đến các alpha và beta. Các nghiên cứu về gien chứng minh rằng con người có xu hướng bị hấp dẫn bởi những người bù đắp cho chúng ta về mặt gien, tức những người có một tập hợp các gien mà họ thiếu. Tạp chí và truyền hình dạy cho chúng ta rằng chỉ có một kiểu diện mạo hấp dẫn, mặc dù cơ chế sinh học kéo chúng ta về với sự đa dạng. Tôi biết một người phụ nữ cao, xinh đẹp, người luôn bị hấp dẫn bởi những anh chàng thấp, hói. Cô ấy tự động bị thu hút bởi những người đàn ông như vậy, và đối với tôi, đó chính là sự vận hành của cơ chế sinh học. Nhưng các bạn không nhất thiết phải là những người trái ngược nhau, chỉ là mọi người có xu hướng bị hấp dẫn bởi những người có các đặc điểm di truyền mà họ đang thiếu thôi. Đó là yếu tố quan trọng để tạo ra những đứa con khỏe mạnh hơn, với hệ miễn dịch mạnh hơn, nhưng không hẳn sẽ tạo ra một cuộc hôn nhân tốt.

Ruby: Nếu như người ta không muốn có trẻ con, không thể có trẻ con, hoặc là người đồng tính thì sao? Người ta có vẫn chọn người yêu dựa trên cơ chế sinh học không?

Nhà khoa học thần kinh: Có. Ngạc nhiên thay, tồn tại bằng chứng cho thấy người đồng tính cũng bị hấp

dẫn bởi những người yêu có sự đa dạng về gien. Nó liên quan đến việc cơ chế sinh học điều khiển sự hấp dẫn, chứ không chỉ là vấn đề sinh sản. Các gien của bạn đang cố gắng ghép bạn với một người tình, nhưng điều đó không có nghĩa là các bạn sẽ có con.

Ruby: Tôi có thể nhìn lại câu chuyện tìm kiếm ai đó khác bạn về mặt gien được không? Điều này đúng đến mức không thể nào đúng hơn trong trường hợp của Ed và tôi, bởi tôi thậm chí còn chưa bao giờ để ý đến khuôn mặt của Ed; anh ấy cao 188 cm còn tôi chỉ là một cây nấm lùn. Hoàn toàn không phải bộ gien của tôi.

Nhà khoa học thần kinh: Nhưng *nếu* chị có thể nhìn mặt của Ed, tôi nghĩ hai người vẫn sẽ hợp với nhau. Rõ ràng nó ổn, bởi vì tất cả những đứa con của chị đều có số ngón tay và ngón chân bình thường.

Ruby: Thubten, các mối quan hệ của anh đã thay đổi thế nào khi anh là một nhà sư?

Nhà sư: Tôi nghĩ rằng những mối quan hệ của mình có một điểm khá là “vụ lợi” trước khi tôi trở thành một nhà sư. Diện mạo chính là đơn vị tiền tệ, và tôi thường có cảm giác như nó là một tình huống mua và bán. Đúng là tôi đã có một số mối quan hệ nghiêm túc hơn và hướng tới dài hạn, nhưng khi đó tôi sẽ bị dính chặt vào nó. Nó quá mãnh liệt và tôi sẽ bị ám ảnh khá nhiều.

Ruby: Anh đã bao giờ lén theo đuổi ai đó chưa?

Nhà sư: Có, tôi thực sự lén theo đuổi nếu người ta không gọi lại cho tôi. Bây giờ, là một nhà sư độc thân, và với tâm trí đã đạt đến một cảnh giới cao hơn, tôi nhận ra rằng tôi có thể có rất nhiều tình bạn ấm áp và tràn đầy tình cảm và, bởi vì không có một động cơ nào, tôi có được những mối quan hệ tạo cảm giác đầy tính tâm linh và mở mang tâm trí.

Ý tôi không phải là mọi người đều có thể sống độc thân - bởi vì nếu thế nhân loại sẽ tuyệt diệt, đó là lý do đầu tiên. Nhưng sẽ rất tốt nếu bạn là một người khá cuồng nhiệt như tôi. Tôi trở thành một nhà sư, một vị trí mà ở đó người ta thể sẽ sống độc thân, vì thế có ít điều khiến tôi sao nhãng hơn, đồng nghĩa với việc tôi có thể phụng sự người khác một cách toàn tâm toàn ý.

Bạn sẽ tìm thấy những bài tập quán hiện phù hợp cho các mối quan hệ trong Chương 11.

CHƯƠNG 7

Tình dục

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Ruby: Thubten, lần cuối anh quan hệ tình dục là khi nào?

Nhà sư: 25 năm trước.

Ruby: Ờ thì... đại khái thế là đủ để bao gọn chủ đề này rồi.

CHƯƠNG 8

Trẻ nhỏ

TRẺ NHỎ: THỜI GIAN ĐẦU

Tôi đã viết về trẻ nhỏ và làm sao để dưỡng dục chúng một cách thành công ở cuốn sách trước *Hướng dẫn quán hiện cho người mệt rã rời*. Trong cuốn sách này, tôi không thể đưa ra lời khuyên nào tốt hơn thế cho chủ đề này, vì thế, nếu bạn muốn biết bất cứ điều gì, hãy đi ra mua cuốn sách trước của tôi và lật sang chương về trẻ nhỏ.

Để thay đổi không khí: khi con bạn bước ra khỏi cái bồn ổi - chính là bạn, mỗi phút có 25.000 neuron nảy nở và, khi chúng đâm nhánh, chúng tạo ra 2 triệu mối liên kết mỗi giây. Bây giờ, đừng sợ hãi trước điều tôi sắp nói với bạn: mỗi tương tác mà bạn có đều kết nối các neuron đó với nhau, xây dựng bộ khung chủ đạo trong não bộ của con bạn. Bạn là người đắp tượng và con bạn chính là khối đất ấy. May mắn thay, ngay khi nó ra đời, bạn sẽ có được một bộ đầy đủ những hormone động viên để giúp bạn biết mình phải làm gì. Không biết vì đâu, bạn sẽ đột

nhiên nói một ngôn ngữ mới mang tên “ngôn ngữ Mẹ” và những từ như “Woojie” sẽ bật ra từ môi bạn. Đừng kinh động: không phải bạn đang đánh mất khả năng xử trí đâu, bạn và con đang trở thành những tấm gương bắt chước lẫn nhau mà thôi, tức là cả hai người phản chiếu những biểu cảm khuôn mặt và hành động của nhau, và sau đó là cả cảm xúc và từ ngữ của nhau nữa. Các cơ mặt của chúng ta được nối trực tiếp với não qua các dây thần kinh, vì thế mỗi biểu cảm đều làm bùng nổ những đợt dâng trào hormone khác nhau, kích hoạt những cảm xúc đặc thù. Nếu bạn cười, con bạn cười và cảm thấy sung sướng. Nếu bạn liên tục làm một bộ mặt giận dữ, hãy đoán xem điều gì sẽ xảy ra? Con bạn một ngày nào đó sẽ cần gặp bác sĩ tâm thần... trong nhiều năm trời - và đoán xem ai sẽ là người trả tiền?

Hai mẹ con sẽ trở thành một đơn vị thống nhất, phản hồi với nhau một cách cộng sinh, và mỗi người sẽ mắc kẹt trong một bản tango qua lại không bao giờ kết thúc. Và màn khiêu vũ này là thứ cuối cùng sẽ xác lập cá tính của con bạn. Chúng thừa hưởng những gien cụ thể, nhưng mọi thứ xảy ra với chúng, bắt đầu từ những tương tác giữa hai người, sẽ kích hoạt hoặc dập tắt những gien ấy và khi đó quyết định những khả năng và tính cách tương lai.

ĐẢO NGƯỢC TỔN THƯƠNG

Và nếu chúng thực sự có những thói quen xấu, thì tin tốt là những thói quen ấy có thể mất đi ở giai đoạn sau này trong cuộc đời, nhờ vào tính mềm dẻo thần kinh (neuroplasticity). Nếu bạn thay đổi cách bạn nhìn nhận và cảm nhận thế giới, các gen của bạn sẽ thay đổi (cái này được gọi là di truyền học biểu sinh,¹⁾ dành cho những độc giả thích những thứ “xịn xò” hơn). Không bao giờ là quá muộn để tư duy lại về tư duy của bạn. Điều này có nghĩa là: ngay cả khi cha mẹ bạn làm hỏng bạn, thì những trải nghiệm bồi dưỡng sau này trong đời có thể cải tổ cấu trúc sinh học của bạn một cách đáng kể, kích hoạt những gen khác nhau để bật hoặc tắt chúng. Không quá muộn để thay đổi những biểu hiện gen của bạn và của con bạn. Đơn giản hãy đọc cuốn sách này và làm theo những hướng dẫn trong chương về quán hiện, và bạn sẽ có thể phục hồi những tổn thương ấy.

Một nhà phân tâm học tên là Donald Winnicott đã nghĩ ra cụm từ “cách làm cha mẹ ‘đủ tốt’”. Tạ ơn Chúa, tôi đã thoát ra khỏi tình cảnh ấy; tôi có rất ít hormone của người mẹ. Ví dụ, tôi không biết rằng việc khóc quá nhiều có nghĩa là bím đã đầy. Tôi đã nghĩ rằng Max chỉ đơn giản đang có tâm trạng không tốt, vì thế tôi làm mặt hể với nó. Cuối cùng nó bùng nổ. (Tôi không phải là một người

1. Còn được gọi là “ngoại di truyền học”.

biết “đọc” tâm trí người khác.) Winnicott nói rằng cha mẹ cần phải thất bại đôi lần, cần mắc lỗi khi họ cố gắng đáp ứng nhu cầu của con nhỏ, để đứa trẻ có thể trải nghiệm sự chán nản. Nó dạy cho chúng cách “bản lĩnh lên” ở giai đoạn sau trong cuộc đời và đối phó hiệu quả với những chán nản ấy. Nếu cha mẹ cố gắng làm người hoàn hảo, bao bọc chúng và không bao giờ nói “Không”, thì việc này có thể làm hư chúng; chúng sẽ mặc định rằng ai đó sẽ luôn ở đó và cho chúng cái chúng muốn. Vì thế, việc cha mẹ cũng cần mắc lỗi là điều rất quan trọng. Yay!!!

Hãy nhớ: những người nào được dưỡng dục tốt nhất sẽ sinh tồn giỏi nhất.

CHA MẸ VÀ TRẺ NHỎ

Bạn biết con mình đã trở thành một đứa trẻ (vào khoảng 4 tuổi) khi chúng bắt đầu đặt các câu hỏi và đòi những câu trả lời. Bạn tốt hơn nên có sẵn một số câu trả lời đi. Một đứa con của tôi vào độ tuổi đó đã hỏi: “Mẹ có phần đũng phẳng” (bộ phận sinh dục nữ), “chị con cũng có phần đũng phẳng, vậy tại sao bố lại có phần đũng vấy ra như cái chân gà?” Tôi đã không sẵn sàng để trả lời câu đó, và vào thời đó bạn không thể tra Google để tìm câu trả lời. Khi 4 tuổi, trẻ em đang hình thành những tính cách bền vững hơn, và bạn không thể đối xử với chúng như một phần mở rộng của bạn được nữa. Đây là một khoảng thời gian nhạy cảm, bởi một số cha mẹ (như tôi)

bắt đầu bước vào những cuộc xung đột, do họ mặc định rằng con họ chỉ là những phiên bản lớn hơn của những đứa trẻ mà họ từng là trước kia. Không, trẻ em đến tuổi này đã là những cá thể độc lập, và bạn có thể sẽ nhận ra rằng mình không có điểm chung nào với chúng. Bạn thậm chí có thể sẽ không ưa chúng, nhưng đã quá muộn để gửi chúng trở lại.

DỰA VÀO HÀNH LÝ CỦA CHÚNG MÀ BIẾT HÀNH LÝ CỦA MÌNH (NHỮNG ĐIỀU TÔI ƯỚC GÌ TRƯỚC ĐÂY TÔI BIẾT)

Nếu bạn không nhận thức được những thói quen tư duy, cảm nhận, và hành xử của mình, bạn sẽ chuyển những thứ tồi tệ của mình sang con bạn. “Làm thế nào để tôi có được nhận thức ấy” - tôi nghe thấy bạn đặt câu hỏi này.

1. Khi bạn cảm thấy như thể bạn bị đâm vào tim bởi con bạn đã chạm đúng vào “hồng tâm” cảm xúc của bạn, thì có lẽ con bạn không cố ý làm vậy, mặc dù bạn có cảm giác là chúng cố ý. Đa số trẻ em ban đầu vốn không hề hằn học, sự hằn học ấy là một thứ gì đó chúng học được ở giai đoạn sau. Khi bạn bị đâm dao vào tim như thế, hãy ghi nhận nó, và ngay cả khi bạn phải rời khỏi phòng, đừng phản ứng lại; hãy đợi cho đến khi phản ứng nóng nảy ấy qua đi. Nếu bạn có thể nhận ra những khoảnh khắc ấy, khi cái cò súng của bạn đã bị động vào và

vẫn cố gắng không nổi khùng lên với con bạn, thì đó chính là đỉnh cao của trí thông minh cảm xúc.

Khi cơn bão tinh thần của bạn đã lắng xuống, hãy nói chuyện với con bạn về những gì đã xảy ra mà không đổ lỗi, không chia sẻ với con về nỗi đau của bạn. Nếu chúng đã đủ lớn, bạn có thể nói với chúng rằng điều chúng đã nói hoặc làm gợi đến một kỷ ức của bạn. “Mẹ rất đau lòng” là câu tôi nói rất nhiều. Điều này giúp chúng nhận ra rằng bạn là một con người, điều sẽ khiến chúng ngạc nhiên.

2. Một cách nữa mà theo đó bạn có thể sẽ vô ý đẩy gánh nặng của mình sang con là chuyển nỗi sợ thất bại của mình sang chúng, đặc biệt là khi chúng tới tuổi đi học và được chấm điểm về mức độ thông minh hoặc ngu dốt của mình. Khi có con ở tuổi đến trường, những người mà tôi biết là tương đối tử tế trong cuộc sống đột nhiên sẽ nói dối, gian lận và đâm bất cứ ai cản trở họ đưa con vào một trường tốt hơn. Họ đánh mất khả năng nhìn nhận vấn đề và không nhận ra rằng khi con họ 40 tuổi, sẽ không một ai hỏi chúng học ở trường nào. Ngoại trừ những người học ở Eton⁽¹⁾ (một cái tên nên được gào lên như tiếng của một con

1. Eton là một trường phổ thông nội trú ở Anh, nằm trong số những trường phổ thông tốt nhất nước này.

công đức, khi người ta nói: EEEEEEEETON!!!)
 Người ta sẽ nói rằng họ đi học phổ thông ở đó
 ngay cả trong cơn hấp hối.

Câu chuyện của tôi

Một trong số các cô con gái của tôi là một diễn viên. Mỗi lần nó đi thử vai, tôi đều cố gắng, cố gắng... nhưng mỗi lần nó trở về, một giọng nói đáng thương hại và yếu ớt thốt ra từ tôi: “Họ có thích con không? Họ có cười không? Khi nào họ sẽ báo với con? Con có làm tốt không? Con có cảm thấy mình đã làm đủ tốt không? Mẹ có thể gọi cho ai để tìm hiểu xem con đã làm được đến mức nào không?” Những lời này được thốt ra trong một câu dài và tuyệt vọng. Trong khi đó, con gái tôi đã có một khoảng thời gian tuyệt vời và nghĩ rằng nếu nó phù hợp với vai diễn, thì nó sẽ phù hợp; nếu nó không phù hợp, thì hãy cứ chấp nhận. Tôi già hơn nó cả trăm tuổi và vẫn chưa thể tiếp nhận suy nghĩ này vào trong đầu. Tôi từng xem tất cả những điều này như một sự từ chối cá nhân, khao khát tìm kiếm sự công nhận mà tôi đã không bao giờ có được ở nhà. Mỗi lần nó đi thử vai, tôi lại sống trong ký ức kinh khủng của thời gian tôi thử vai ở Học viện Kịch nghệ Hoàng gia. Khi ấy tôi vừa kết thúc màn thử vai của mình, mà đáp lại nó là một sự im lặng đến chết lặng, vì thế tôi đứng cùng với những người đang mang đầy hy vọng khác, chờ đợi những cái tên trong danh sách “gọi lại” được đọc lên. Trước

đó tôi đã có 6 lần thử vai ở Học viện Hoàng gia, và tên tôi chưa bao giờ được đọc lên. Giờ đây tôi đang ở buổi thử vai thứ bảy của mình và, một lần nữa, tên tôi không được gọi. Tôi hỏi trong tuyệt vọng: "Ông có chắc rằng danh sách trong tay ông không có tên tôi không?" Và người đàn ông ấy, người tôi sẽ không bao giờ quên, nói với chất giọng Anh chết chóc ấy: "Chắc chắn". Tôi đã trở lại căn hộ của mình và uống 6 viên Valium để tự tử, tôi không đùa chút nào.⁽¹⁾ (Khi ấy tôi chỉ có 6 viên thôi.)

Mỗi lần con gái tôi đi thử vai, tôi vẫn cảm thấy mũi thương đau đớn quần quai ấy, từ ký ức tên tôi không được gọi, đâm xuyên vào tim tôi. Giờ đây, nhờ có quán hiện, tôi đã học được cách (thỉnh thoảng) kiềm chế lời nói và thậm chí ra khỏi nhà khi con gái tôi trở về, bởi tôi vẫn không thể ngăn khuôn mặt của mình trở nên nhăn nhó và tuyệt vọng. Tôi không thể đưa vào đầu mình suy nghĩ rằng, với tất cả những sự từ chối ấy, tôi vẫn làm hoàn toàn ổn - hơn cả ổn. Nhưng chúng ta chủ yếu chỉ nhớ những điều tiêu cực, bởi vì khi độc ác, ngọn thương ấy sắc nhọn hơn nhiều, so với khi nó là một ngọn thương tử tế. Tôi không lạ gì những ngọn thương của mình.

3. Hãy ý thức được rằng, kể từ thời sơ sinh trở đi, khi bạn nói ra điều gì, con bạn sẽ không chỉ nghe những lời của bạn mà còn tiếp nhận những

1. Valium là một loại thuốc an thần.

cảm xúc của bạn, ẩn bên dưới những lời nói đó. Nếu bạn vô tình co rúm lại mỗi lần bạn nói về rau chân vịt, những con nhện, hay về mẹ chồng bạn, chúng cũng sẽ bắt đầu rúm người lại khi ở cạnh những con người hay sự vật đó. Nếu bạn không nhận thức được, cảm nhận của bạn về gần như mọi thứ sẽ được mã hóa vào não chúng, và chúng sẽ không biết tại sao chúng rớt cuộc lại sợ nhện, ghét rau chân vịt hoặc nghĩ rằng bà của chúng là một mụ khó ưa. Và bạn không chỉ truyền lại hành vi rúm người ấy, bạn còn truyền lại những cảm giác kém cỏi, quần bách tâm trí, sợ hãi, phẫn nộ, xấu hổ, và vân vân, của bạn. Nếu bạn đã truyền lại một số đặc điểm trong số này, hãy nhớ rằng không bao giờ là quá muộn để tua ngược những gì đã diễn ra và mã hóa lại cả bạn và con. Một khi bạn đã nhận thức được về những gì bạn đang truyền lại, mọi thứ sẽ thay đổi. Đây là trò chơi mang tên “thâm thức”, tức hiểu biết sâu sắc.

4. Đối với tất cả những cha mẹ nào sốt ruột trước trí thông minh của con mình, lời khuyên của tôi là, thay vì ép chúng học bằng cách thì thầm tiếng Quan thoại vào tai chúng khi chúng ngủ, hãy dồn sự chú ý của bạn vào việc xây dựng mối quan hệ tốt giữa bạn và chúng, để khi con bạn cảm thấy tổn thương hoặc thấy mình ngu ngốc, chúng sẽ

tới chỗ bạn và biết rằng bạn có thể xử lý vấn đề ấy mà không đột nhiên nổi cơn tam bành mất kiểm soát. Khi một đứa trẻ nhận ra nỗi đau của một người cha hoặc người mẹ, chúng hấp thu nỗi đau ấy để giữ niềm tin rằng cha mẹ chúng là những người toàn năng và kiên cường tuyệt đối. Nếu đứa trẻ nghĩ rằng một người cha hoặc mẹ có khuyết điểm, đứa trẻ sẽ cảm thấy không an toàn; và tốt hơn nên biết sợ nỗi đau. Khi chúng còn rất nhỏ, chúng tin rằng chúng là thủ phạm khiến mẹ hoặc cha không vui. Sau này, chúng tin rằng mẹ và cha là những thủ phạm khiến tất cả mọi người không vui.

NHỮNG ĐIỀU TUYỆT VỜI NHẤT MÀ BẠN CÓ THỂ DẠY CON MÌNH (NHỮNG ĐIỀU TÔI ƯỚC GÌ TRƯỚC ĐÂY TÔI BIẾT)

Các nghiên cứu dài hơi đã chứng minh rằng thành công trong tương lai của một đứa trẻ có thể được gia tăng bằng cách dạy cho chúng các kỹ năng xã hội và cảm xúc. Các kỹ năng này là những thứ quan trọng nhất... ngoài việc học tiếng Quan thoại.

1. Hãy dạy con bạn kháng cự lại sự đền đáp hay phần thưởng ngay tức thì. Nếu bạn có thể dạy chúng kiểm soát những xung động của mình, thì điều đó sẽ đem lại lợi ích cho chúng trong suốt

cuộc đời. Một nghiên cứu đã được thực hiện trên trẻ 3 tuổi và những tiến triển của các trẻ này được theo dõi trong suốt 30 năm. Người ta khám phá ra rằng những đứa trẻ hình thành được khả năng kiểm soát bản thân thường có sức khỏe tốt hơn, được giáo dục tốt hơn và đạt được mức thành tựu cao hơn. Những đứa trẻ nào không có kỹ năng trì hoãn phần thưởng thường dễ có xu hướng sử dụng ma túy hơn, có xác suất phạm tội cao hơn và có mức sống thấp hơn.

2. Hãy dạy con bạn cách tập trung sự chú ý. Nếu bạn dạy chúng tập trung, chúng sẽ có khả năng lọc bỏ những yếu tố gây sao nhãng tốt hơn, đặc biệt là trong thời đại thông tin này, khi mà trong mỗi khoảnh khắc, hàng nghìn tỷ bit thông tin lại đến với chúng ta. Khi bạn tập trung sự chú ý, mức stress của bạn sẽ giảm xuống, và đó là lợi ích lớn nhất của việc truyền lại thứ gì đó hữu ích cho các con của bạn.
3. Hãy dạy con bạn sự thấu cảm, cố gắng tưởng tượng xem đặt mình vào địa vị của người khác thì sẽ như thế nào; dạy chúng cảm nhận và suy nghĩ theo cách của người khác. Việc này sẽ dập tắt ngay từ trong trứng nước những thành kiến và căm ghét phi lý đối với người khác.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÁT TRIỂN NÃO BỘ CỦA CON BẠN (NHỮNG ĐIỀU TÔI ƯỚC GÌ TRƯỚC ĐÂY TÔI BIẾT)

Tôi muốn chỉ ra những bằng chứng về những gì đang diễn ra trong não bộ để chứng minh cho bất cứ lời khuyên nào mà tôi đã đưa ra hoặc tiếp nhận, liên quan đến cách khiến cho con bạn trở thành một con người tốt hơn. Nếu tôi chưa thể nhìn thấy tận mắt thì tôi chưa tin. Tôi sẽ không mở não của con tôi ra, nhưng tôi muốn biết sơ qua về cấu trúc bên trong ấy.

1. Kết nối với phần phải và phần trái của não. Mỗi con người đều có một phần phải và một phần trái của não. Phần trái giúp họ tổ chức và hiểu được các suy nghĩ của mình; phần phải cho phép họ “bắt sóng” một tình huống; nhìn ra được bức tranh tổng quan và những gì đang diễn ra đằng sau lời nói, được luận ra thông qua giọng điệu, tư thế, biểu cảm khuôn mặt và gợi ý.

Phần não trái có thể thấu hiểu và diễn đạt bằng lời những gì mà phần não phải cảm xúc đang trải nghiệm. Nếu một đứa trẻ bị bao trùm bởi cảm xúc, nó sẽ chỉ vẫy vùng và chìm ngày càng sâu vào tình trạng nghi ngờ bản thân và sự hỗn loạn, trừ phi ai đó giúp nó. Vì thế, khi con bạn đang phải vật lộn về mặt cảm xúc, chính bạn sẽ là người giúp nó tìm ra những từ ngữ để diễn tả và thấu

hiểu những cảm xúc ấy. Giống một người chuyển ngữ cho một cơn bão cuồng phong.

Để hòa nhịp với não phải của con bạn, hãy kết nối với con bạn bằng cách sử dụng não phải của chính bạn, thứ ghi nhận những manh mối về cảm nhận của đứa trẻ thông qua biểu cảm khuôn mặt, chuyển động và giọng nói (những năng lực đặc biệt của não phải). Đây được gọi là hòa nhịp phải-với-phải. Tám mươi phần trăm giao tiếp được thực hiện bằng những manh mối ngoài-tâm-ý-thức này, chứ không phải lời nói.

Sự hòa nhịp phải-với-phải này là khi cha mẹ kết nối với đứa trẻ về mặt sinh học bằng cách làm tấm gương phản chiếu cảm xúc để đứa trẻ nhìn lại, khiến đứa trẻ cảm thấy rằng mình đã được thấu hiểu. Sau đó, người cha hoặc người mẹ có thể điều hướng lại cảm xúc từ não phải của trẻ sang não trái (bằng cách sử dụng não trái của mình) để giúp đứa trẻ tìm ra một cách giải thích logic và diễn đạt những cảm xúc của mình thành lời. Khi não phải và não trái đã liên kết với nhau, cảm giác bất lực và bối rối sẽ qua đi và sự cân bằng sẽ trở lại.

2. Kết nối phần não cũ với phần não mới. Con bạn có một phần hệ viển (như bạn), một bộ phận hoàn hảo để tạo ra những phản ứng nhanh nhạy, tốc độ cao, mà chúng ta cần để sinh tồn. Thứ mà

đứa trẻ ấy chưa có khi ra đời chính là phần vỏ não trước trán tiến hóa hơn, cao cấp hơn. Công việc của bạn, với tư cách một người cha, một người mẹ, hoặc một người chăm sóc, là giúp đứa trẻ của bạn phát triển phần đó, một bộ phận vẫn chưa hoàn thiện khi đứa trẻ chưa đến khoảng 25-26 tuổi. Vì thế, bạn không chỉ đang hỗ trợ tích hợp phần não phải với não trái, bạn còn đang hướng tới việc kết hợp và phối hợp phần não trên và não dưới để tạo ra một bộ não cân bằng. Cha mẹ phải dạy cho đứa trẻ tất cả những sự tích hợp này để đứa trẻ học cách đưa ra những quyết định tốt hơn, đạt được khả năng kiểm soát bản thân, trì hoãn phần thưởng tức thời và điều tiết cảm xúc của mình. Bạn định hình vận mệnh của con bạn.

KHI HÀNH TRÌNH TRỞ NÊN KHÓ KHĂN (NHỮNG ĐIỀU TÔI ƯỚC GÌ TRƯỚC ĐÂY TÔI BIẾT)

Con bạn chắc chắn sẽ có những cơn thịnh nộ, cũng giống như việc con bạn chắc chắn sẽ mọc móng chân. Điều mà có thể bạn sẽ không biết là: có hai loại cơn thịnh nộ, một loại là sự bùng nổ của não trên, loại còn lại là từ não dưới.

Cơn thịnh nộ não trên là khi con bạn nổi giận để được làm theo ý mình, phá phách nhưng nhận thức được rằng mình đang phá phách. Nó biết chính xác cách

để thao túng bạn nhằm có được thứ chúng muốn. Nếu bạn đầu hàng, thì bạn đang mắc một sai lầm lớn. Đây là lúc điều động “binh lính” và đặt ra các đường “biên giới” bằng cách nói rằng bạn hiểu sự chán ngán ấy, nhưng nguyên tắc là nguyên tắc và, nếu con bạn không ngừng hành xử xấu xí, thì con sẽ bị giam cách ly trong một tòa tháp và nhận được một quả táo độc... hoặc bạn có thể quyết định rằng mình sẽ ít điên hơn và đơn giản bảo chúng đi vào phòng.

Cơn thịnh nộ não dưới cần tới một cách tiếp cận hoàn toàn khác. Nếu con bạn đã tiến vào trạng thái “rít toàn tập”, ngập trong cortisol, thì nó không còn một chút lý trí nào nữa rồi. Giờ đây, tất cả những gì còn lại cạnh bạn là một con bò con đang giận dữ điên cuồng, vì thế hãy đưa con ra xa khỏi những người mà nó có thể sẽ làm phiền, hoặc, nếu không có ai ở quanh, thì chính bạn hãy đi chỗ khác. Khi con bạn đã bình tĩnh lại, hãy chọn một thời điểm để nói về những gì đã xảy ra. Đừng thể hiện rõ cảm xúc của mình, và hãy yêu cầu con mô tả lại những bước dẫn đến cơn bùng nổ này và lần tới bạn có thể làm gì để giúp đỡ con. Hãy để con bạn cố gắng tự mình hiểu ra, để nó trở nên thành thực hơn trong việc giải quyết vấn đề. Nếu con từ chối bàn về chuyện này, chỉ cần nói với con bằng một giọng bình tĩnh rằng: nếu con không tôn trọng ai đó hoặc ném đồ, thì hành vi ấy là không thể chấp nhận được. Hãy nhất quán trong phản ứng của mình. Nếu bạn không nhất quán, con bò ấy sẽ giẫm lên bạn.

Dưới đây là một số gợi ý nho nhỏ về cách kết nối lại khi những cảm xúc của con bạn đã tiến vào trạng thái điên cuồng.

1. Thấu cảm

Lần tiếp theo con bạn khủng hoảng, chẳng hạn như vì con rùa của con bị chết, thay vì nói “kiểm chế nào, vì Chúa, rùa nào cũng sẽ chết thôi”, bạn có thể giúp con giải bày chính mình bằng cách nói rằng trông con buồn, hoặc nói với con rằng bạn có thể tưởng tượng được là con đang cảm thấy tệ như thế nào, vì bạn cũng từng có một con rùa. (Ngay cả khi bạn chưa từng có một con rùa, cứ nói thế đi.)

2. Tiếp xúc vật lý

Nếu con bạn quá kích động, đừng cố giúp nó nghĩ về một tình huống một cách lý tính. Hãy cố ôm con (không khó, mặc dù bạn có thể sẽ muốn bóp cổ nó). Thậm chí, với một lần chạm nhẹ, mức cortisol cũng sẽ giảm xuống, mức oxytocin tăng lên. Nếu con đang ở chế độ thịnh nộ rít điên cuồng, thì đừng ôm con; điều đó sẽ khiến con còn điên hơn.

3. Thể hiện các vẻ mặt

Hãy sử dụng những dấu hiệu phi ngôn ngữ, chẳng hạn như biểu cảm khuôn mặt thấu cảm, một giọng nói mềm mại và lắng nghe con mà không phán xét. Nhưng hãy đảm bảo rằng bạn không cố

khiến mọi chuyện tốt hơn bằng cách thể hiện một khuôn mặt hề-buồn “khóc nức nở” một cách vô thức. Con bạn sẽ chỉ ghét bạn hơn vì chuyện đó.

4. Đánh lạc hướng về mặt vật lý

Nếu cơn kích động này tiếp tục, hãy chỉ sang thứ gì đó mới hoặc hài hước, có khả năng khiến chúng chuyển sự chú ý. Bạn có thể đề nghị chơi trò nhong nhong trên lưng để nhanh chóng đưa con ra khỏi những khốn khổ ấy.

5. Kể chuyện

Sau đó, khi cơn bão đã qua, có thể đề nghị con kể một câu chuyện về những gì vừa xảy ra. Bạn có thể thể hiện sự thấu cảm bằng cách chêm vào (nhưng không quá nhiều) những câu như “Mẹ tự hỏi con cảm thấy thế nào lúc ấy...” Hãy để con điền vào chỗ trống ấy cảm giác của con vào lúc đó. Nỗi sợ hãi ấy không quá lớn, một khi con đã gọi tên được nỗi đau ấy.

6. Vẽ ra

Nếu con không muốn nói về điều này, có thể đề nghị con vẽ hoặc tô một bức tranh thể hiện những gì con đã hoặc đang cảm thấy. Phần vô thức sẽ có một con đường để lên ra ngoài, khi bạn có một cây bút sáp trong tay.

7. Hãy để con giải tỏa

Để giải tỏa cơn thịnh nộ ấy, bạn có thể đề nghị con nhảy nhót, đi chạy một lát, chơi một trò

chơi với bóng, đạp xe, ném trứng... Bạn thay đổi trạng thái cảm xúc bằng cách thay đổi trạng thái thể chất.

8. Chẳng làm gì cả

Đôi khi, con cần được ở một mình và thực sự không muốn nói. Hãy xem đó như một lựa chọn, nếu chẳng cách nào có tác dụng. Bản năng của cha mẹ luôn là làm mọi thứ tốt lên, nhưng đôi khi, cứ để con tự hiểu ra thì sẽ tốt hơn.

GIÁO VIÊN

Tôi muốn được chia sẻ chút ý kiến khiêm nhường của mình về cách giảng dạy mà tôi nghĩ các giáo viên nên làm theo. Bộ não của trẻ nhỏ giống những quả mìn có khả năng phát nổ ở giai đoạn sau trong cuộc đời nếu quá nhiều áp lực được đặt lên chúng. Việc này bắt đầu ở trường học, nơi chúng bị ép phải đạt thành tích ngay cả khi chúng không quan tâm một chút nào đến môn học. Trí thông minh ở trường học bị xác định bởi việc liệu bạn có kỹ năng ghi nhớ những thông tin thực tế và “nôn” chúng ra trong những bài thi hay không. Tôi gọi đó là “nôn mưa tâm trí”. Và một số giáo viên của tôi trước đây, thay vì tìm ra cách để khiến thứ gì đó thu hút hơn bằng cách sử dụng một chút trí tưởng tượng, cuối cùng lại khiến tôi ghét môn học mà họ dạy.

Câu chuyện của tôi

Hồi lớp 6, tôi thích thú với những ngọn núi lửa. Thầy Viveric, một giáo viên rất đẹp trai với tính cách tuyệt vời, bảo chúng tôi tạo ra núi lửa của riêng mình. Thầy không đưa ra bất cứ hướng dẫn nào về cách làm ra một ngọn núi lửa và không đặt ra bất cứ giới hạn nào. Tôi dành hai tuần cho nó, tôi ám ảnh với nó, và cuối cùng mang đến một ngọn núi lửa cao 2,4 m làm bằng giấy bồi. Tôi không biết làm thế nào mà mình biết được cách làm ra một thứ mà ngày nay người ta hẳn sẽ gọi là một quả bom, nhưng tôi đã làm được. Khi tôi châm lửa, ngọn núi lửa của tôi không chỉ phun trào mà còn bắt đầu đốt cháy trần nhà. Tôi bị đuổi học (một lần nữa). Nếu tôi được thưởng vì không chỉ biết cách làm ra một quả bom mà còn biết cách gỡ nó, tôi chắc chắn rằng, ở giai đoạn sau trong cuộc đời, tôi hẳn sẽ được đề nghị gia nhập Lực lượng Đặc nhiệm, nhưng nhờ ơn hệ thống giáo dục có tầm nhìn hạn hẹp này, giờ đây tôi là một diễn viên hài.

Có quá nhiều điều có thể được dạy qua các trò chơi, thay vì qua thứ mà chúng ta gọi là “bài tập về nhà”. Tại sao các thầy cô không thể làm cho việc học về những thứ như núi lửa trở nên hay ho? Còn có gì hay ho hơn núi lửa? Nếu bạn bị ép phải viết một bài về nguồn gốc địa chất của núi lửa và được một điểm A, bạn có lẽ sẽ mất hết hứng thú. Plato biết tất cả những điều này từ trước Công Nguyên. Tại sao

chúng ta không thể nhồi được nó vào đầu mình? Ông trả lời: “Những kiến thức nào bị nhồi vào tâm trí sẽ không ở yên đó... Hãy rèn luyện con cái các người trong học tập không phải bằng sự cưỡng ép mà bằng những trò chơi”.

CÁCH DẠY TRẺ EM

1. Trò chơi

Đa số các cha mẹ đều tự động biết cách gây phấn khích cho con mình, ví dụ như khi họ chơi ú òa. Đứa trẻ có được một khoảnh khắc “aha” đầy phấn khích từ sự ngạc nhiên của việc nhìn thấy khuôn mặt mẹ đột nhiên lộ ra, vì thế việc học thứ gì đó mới trở nên gắn liền với thứ gì đó gây phấn khích. Niềm phấn khích của thông tin mới đi kèm với một cơn bùng nổ dopamine, như một phần thưởng. Một khi bạn làm cho con có được động lực, tinh thần tốt, con bạn sẽ muốn học nhiều và nhiều hơn nữa để có được một cơn bùng nổ dopamine nữa.

Một lưu ý ở đây: Tôi không nghĩ rằng đó là một chứng nghiện khi bạn muốn học thêm nữa. Tôi không biết bất cứ người nào nghiện tri thức, và nếu họ có nghiện tri thức thật thì họ cũng đang giúp đỡ thế giới này. Tôi sẽ nói rằng: “cứ tiếp tục

đi, họ muốn bao nhiêu cơn bùng nổ thông tin thì cho họ bấy nhiêu”. Nếu giáo viên hoặc cha mẹ pha được đúng công thức cocktail của dopamine, serotonin, adrenaline và endorphins, thì đứa trẻ sẽ giống như một cục nam châm thu hút kiến thức.

2. Thay đổi môi trường và phương pháp giảng dạy

Hãy tìm hiểu xem môi trường học tập và phương pháp giảng dạy nào phù hợp nhất với con bạn. Không phải ai trong chúng ta cũng thành thạo học tập theo kiểu ngồi yên. Hãy nhớ: tổ tiên chúng ta đã học được về tự nhiên, thức ăn, thời tiết, kiến trúc, và sinh tồn bằng cách liên tục vận động. Mỗi chúng ta đều có một cách độc nhất vô nhị để ghi nhớ và tiếp nhận thông tin. Con gái của tôi có thể ghi nhớ nếu nó hát to thông tin ấy lên. Vì thế tôi để nó hát. Buồn thay, người ta không để nó hát khi làm bài thi A-level, vì thế nó làm bài không tốt lắm. Một đứa khác có thể học tốt hơn khi nó đi lại. Tôi làm tốt nhất trong phòng tắm hoặc khi nằm trên giường.

Tôi biết những phương pháp cá nhân này có thể gây hỗn loạn, nhưng có thể ai đó, vào một ngày nào đó, có thể nghĩ đến việc chia một lớp học ra thành nhóm những người hát và nhóm những người đi lại. Nếu việc này gây quá nhiều phiền phức và xáo trộn, ít nhất hãy thử nghiệm ở nhà bằng cách khuyến khích con bạn tìm cách học của

riêng mình. Điều này đặc biệt phù hợp với những trẻ gặp phải chứng khó học. Đơn giản hãy giúp chúng tìm được chìa khóa để mở ra sự hứng thú của chúng và quan sát những gì diễn ra sau đó.

3. Lớp học kiểu bộ lạc

Chúng ta hạnh phúc nhất khi làm việc theo bộ lạc; đó là cách chúng ta phát triển và sinh tồn. Hãy đưa một chút tính chất bộ lạc ấy vào thế kỷ 21. Một cách hiệu quả để dạy trẻ em là khuyến khích chúng làm việc cùng nhau như một đội, chứ không phải là chọn ra đứa mạnh từ những đứa yếu. Chúng sẽ làm việc chăm chỉ hơn và giúp đỡ lẫn nhau khi chúng biết chúng đang làm việc vì lợi ích của nhóm. Mục tiêu của việc này là để những trẻ nào đang bị tụt lại phía sau được những trẻ thông minh hơn chỉ dạy.

4. Tư duy sáng tạo

Trường học nên chấm điểm cao cho việc tư duy vượt ra ngoài khuôn khổ. Giáo viên nên hỏi tại sao học sinh trả lời những câu hỏi theo cách đó và, nếu nó giàu tính tưởng tượng và độc đáo, thì hãy cho học sinh ấy điểm cao. Nếu ai đó liên tục bị chê vì có điểm kém, người đó sẽ đóng tâm trí lại và không còn cảm thấy được an toàn để khám phá những lựa chọn khác. Nếu bạn liên tục nói với ai đó rằng người ấy làm không tốt, họ sẽ thực sự làm không đủ tốt. Thêm vào đó, những ngôi

sao vàng nên được trao cho những đứa trẻ vì biết chờ đến lượt mình, chia sẻ đồ chơi, và thể hiện được trí thông minh cảm xúc vô cùng quan trọng ấy.

5. Dạy chúng cách thất bại

Chúng sẽ thất bại ở một thời điểm nào đó trong cuộc đời, vì thế hãy chuẩn bị để chúng sẵn sàng. Đa số những đứa trẻ chỉ toàn được điểm A ở trường trung học của tôi giờ đây đều đã mắc bệnh về tâm thần, có lẽ vì họ đã bị đẩy đến giới hạn khi mới 2 tuổi. Tôi đã quay về để tìm hiểu xem chuyện gì xảy ra với Nữ hoàng Dạ hội của trường trung học của tôi - một người nghiện cocaine. Thế với Chúa là tôi đã không cười thỏa mãn. (Có thể tôi đã cười một chút.)

Câu chuyện của tôi

Khi tôi còn học trung học, rất ít giáo viên biết cách thu hút sự chú ý của tôi. Trong các giờ học, tôi chán đến nỗi vẽ linh tinh lên tường, dùng mù tạt làm công cụ. Giá như một giáo viên nào đó nhận ra được tài năng mới chớm này, thay vì khiến tôi bị đuổi học, có thể tôi đã trở thành một Jackson Pollock thứ hai.⁽¹⁾ Đôi khi họ

1. Jackson Pollock là một họa sĩ nổi tiếng người Mỹ, một nhân vật quan trọng của phong trào biểu hiện trừu tượng. Ông nổi tiếng với kỹ thuật vẩy sơn trên bề mặt ngang (drip technique).

nên tập trung vào những môn bạn giỏi thay vì những môn bạn kém. Một khi bạn có thể dành sự chú ý cho thứ gì đó, ngay cả khi nó là việc nhìn vào những con bọ trên ngưỡng cửa sổ, bạn nên được cổ vũ bởi khả năng tập trung là một trong những kỹ năng tuyệt vời nhất; vì thế nếu bạn được thưởng vì có khả năng tập trung, thay vì được thưởng do thành tích của mình, bạn nên chọn lấy một ngôi sao vàng.

6. Những đứa trẻ “khó dạy”

Những đứa trẻ bị xem là khó dạy thường có hoàn cảnh đầy hỗn loạn; chúng sống trong quá nhiều xáo trộn và rối ren, chúng không có những kỹ năng xã hội đạt chuẩn hoặc khả năng tập trung ở bậc cao. Ký ức của người ta không hoạt động tốt lắm khi người ấy đang chịu stress, vì thế việc học trở nên khó khăn. Thứ mà nhìn bề ngoài có vẻ là một hành vi tồi thực ra thường là sự sợ hãi và lo âu, cùng với việc không có khả năng điều tiết cảm xúc. Trẻ em học tốt nhất khi chúng cảm thấy được bảo vệ và có sự kết nối. Bạn có thể bù đắp cho sự thiếu hụt về dưỡng dục ở thời gian đầu cuộc đời của một đứa trẻ bằng cách chiếm được lòng tin của đứa trẻ ấy. Điều này khiến cho tâm trí hỗn loạn của đứa trẻ bình tĩnh trở lại và trở nên cởi mở với thông tin, bởi giờ đây đứa trẻ ấy cảm thấy an

toàn. Tôi đã nói ở phần trước rằng tất cả chúng ta đều có xu hướng suy nghĩ tiêu cực; nếu bạn đưa ra 5 khẳng định tích cực và 1 khẳng định hơi có tính phê bình, chính khẳng định có tính phê bình sẽ được ghi nhớ. Với những trẻ “khó dạy”, hãy hướng đến việc cho chúng nhiều phản hồi tích cực hơn bình thường. Hãy tìm ra lĩnh vực mà ở đó chúng sáng tạo nhất và để chúng dạy cho bạn.

Kiểm chứng

Tôi muốn đánh dấu một vài thông tin thực tế. Tỷ lệ thất nghiệp trung bình sau khi rời trường đại học là khoảng 15%, và có thể lên tới 22% ở một số khu vực. Tôi nghĩ rằng: có thể sẽ là một ý tưởng tốt nếu để trẻ em học các kỹ năng nghề nghiệp nào giúp đảm bảo rằng chúng sau này sẽ có được một công việc: sửa ống nước, sửa điện, thợ mộc. Rồi tới những nơi như Notting Hill Gate hoặc Hampstead và ra giá. Tất cả mọi người ở đó đều vô cùng muốn tìm những người thợ lành nghề. Tôi chắc chắn rằng ở thời điểm nào đó trong tương lai gần, những người thợ sửa ống nước sẽ là những ông chủ ngân hàng kiểu mới.

Một thực tế khác: 65% trẻ 8 tuổi sẽ làm những nghề lúc này vẫn chưa tồn tại, vì thế tại sao phải tập trung huấn luyện chúng cho thứ gì đó sẽ trở nên dư thừa trong tương lai? Tại sao chúng ta thúc trẻ em học những môn

mà rất có thể chúng sẽ không cần đến trong tương lai? Những kỹ năng của tương lai rất có thể sẽ xoay quanh việc biết sáng tạo và tư duy vượt ra ngoài khuôn khổ. Những người có thể thực hiện những kỹ năng “mềm” ấy sẽ không bị máy móc thay thế. Trí tưởng tượng có thể sẽ trở thành một thứ hàng hóa rất có giá trị. “Những người tư duy vượt ra ngoài khuôn khổ” sẽ tới học ở Harvard hoặc Yale.

Một cỗ máy sẽ không biết cách thấu cảm, cách “đọc” xem người khác đang nghĩ gì. Máy tính có thể nhận dạng một khuôn mặt nhưng không thể xác định những gì đang diễn ra đằng sau khuôn mặt ấy. Sự thấu cảm trở thành một kỹ năng đọc viết thông thạo kiểu mới. Trong thời đại này, những người có kỹ năng con người là những ngôi sao đang lên, bởi vì, trong thế giới toàn cầu này, bạn phải biết những người khác suy nghĩ và cảm nhận như thế nào.

Các doanh nghiệp tìm kiếm những lãnh đạo nào có “kỹ năng con người”, bởi vì, bất kể một người thông minh đến đâu, nếu người ấy không thể thấu hiểu tình cảnh hoặc cảm nhận của người khác, họ sẽ không thể sống sót và công ty họ làm việc cho cũng sẽ không thể. Việc gây dựng được lòng tin nên được đánh giá cao không kém gì việc đạt được mức doanh thu. Sự hợp tác, sự ham hiểu biết và kỹ năng giao tiếp tốt chính là “tốt cả gỗ lẫn nước sơn”.

MỘT LƯU Ý NGẮN VỀ THIẾU NIÊN (NHỮNG ĐIỀU TÔI ƯỚC GÌ TRƯỚC ĐÂY TÔI BIẾT)

Tôi biết rằng đến thời điểm này tôi vẫn chưa đề cập đến thiếu niên. Ứng xử với chúng sao cho đúng là đề tài đòi hỏi cả một cuốn sách viết riêng. Tôi có thể sẽ viết một cuốn sách như thế trong tương lai, nhưng từ giờ đến lúc đó, hãy để tôi nói với bạn rằng đa phần những ngược đãi mà chúng đã làm với bạn không phải do oán giận cá nhân của chúng dành cho riêng bạn; đó là vì: bên trong cơ thể chúng, một thứ tương ứng với bão Katrina, động đất San Francisco, phun trào núi lửa ở Pompeii, lũ Trường Giang và phun trào núi lửa ở Evado del Ruiz đang diễn ra. Đây là quãng đời mà ở đó phần sinh học của chúng thay đổi như những mảng kiến tạo, đưa chúng từ thời trẻ con sang thời thanh thiếu niên. Mặc dù chúng có những phần cơ thể nhô ra to hơn, chúng phần nào vẫn có bộ não của một trẻ sơ sinh, nhưng chúng không muốn bị đối xử như một đứa trẻ sơ sinh và đây là lý do vì sao mọi thứ bạn làm đều gây khó chịu cho chúng, từ cách bạn thở cho đến ngay chính sự tồn tại của bạn. Lũ con trai thường tách khỏi cha mẹ bằng cách tự mình xa lánh, tức giam mình trong phòng; lũ con gái thường chuyển sang chế độ “chiến đấu” và cho bạn biết rằng bạn gây khó chịu và lỗi thời thế nào. Nếu bạn chờ được một vài năm và sống sót, tôi hứa rằng chúng sẽ lại yêu bạn.

Nếu bạn nói “không” với chúng, thì đừng bỏ sung những lời giải thích dài dòng, bởi vì chúng là những thiên tài

trong việc thao túng bạn, với đủ những mảnh khöhe trên trần đời. Sau đây là một vài lời đáp trả, trong số những lời đáp trả phổ biến hơn cả, vào lúc bạn nói “không” cho đến khi bạn nói câu nào đó đơn giản như “Không, mẹ không muốn con ở ngoài đến 4 giờ sáng” với đứa con 14 tuổi của bạn:

Mẹ ghét con và muốn hủy hoại đời con.

Mẹ đừng có dạy con phải làm gì.

Mẹ không bao giờ cho con làm bất cứ việc gì cả, mẹ đúng là một mẹ khó chịu.

Mẹ chỉ đang ghen tị thôi, bởi vì mẹ là một kẻ thất bại.

Hỏi bạn “Tại sao?” hơn 2.000 lần trong một giờ.

Cha mẹ của tất cả những đứa khác đều cho chúng nó làm thế/có thứ đó/hút thứ đó.

Một số quý tắc:

1. Đừng chỉ nói “Không”. Luôn luôn đưa ra một biện giải đơn giản giải thích tại sao bạn nói thế, để cho thấy rằng bạn đã suy nghĩ thấu đáo và, bất kể bạn làm gì, đừng nói và giải thích quá cặn kẽ.
2. Nếu bạn rơi vào vòng lặp của những lý do cho câu trả lời “Không” của mình, thì những trả đũa của con bạn sẽ là vô tận, khiến bạn kiệt sức. Bạn sẽ giống như một cái lá ngô già, chết, khô héo và cuối cùng sẽ chuyển câu “Không” thành “OK, con muốn sao cũng được”.

3. Nếu chúng phát hiện ra rằng chúng có thể khiến bạn kiệt sức, rằng có một khe nhỏ xíu trên chiếc áo giáp của bạn, chúng sẽ găm nhăm bạn cho đến khi bạn bị nuốt chửng.
4. Nếu lý lẽ của chúng có lý, bạn có thể đổi ý để cho chúng thấy rằng bạn thực sự lắng nghe và ít nhất phần nào vẫn là con người.
5. Hãy chọn đúng trận đấu. Quá nhiều câu trả lời “Không” có thể khiến chúng trở nên xa cách, đóng cửa tâm hồn với bạn hoặc chúng sẽ làm lên lút sau lưng bạn. Hãy quyết định đâu là câu trả lời “Không” tuyệt đối và khi nào bạn có thể ném cho chúng một khúc xương “Có”.
6. Nếu cuộc cãi vã trở nên quá kịch liệt, hãy dừng lại và chờ đợi để đáp lại khi nào bạn cảm thấy bình tĩnh hơn. Ngay cả khi chúng đã đi quá xa và xúc phạm bạn, hãy đợi đến khi bạn đã bình tĩnh trở lại để nói chuyện về việc tại sao việc ngược đãi bạn sẽ không bao giờ là điều chấp nhận được.
7. Nếu bạn thực sự không kiểm chế nổi, thì đừng kiểm chế; sẽ không có gì hại cho chúng nếu chúng thấy cơn giận của bạn khi bạn thực sự tức giận. Nếu bạn đã đi quá xa trong việc thể hiện nó, hãy đợi đến khi bạn đã nguôi giận và rồi nói “Xin lỗi” mà không mong chờ một lời đáp.

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Ruby: Một nhà khoa học thần kinh có nuôi dạy con theo cách khác với phần còn lại của thế giới không?

Nhà khoa học thần kinh: Chúng tôi có xu hướng thí nghiệm trên chính con mình - đó là một nhóm khán giả bị giam cầm. Ví dụ, có một kỹ thuật mà các nhà khoa học thần kinh phát triển đã sử dụng cùng với một chiếc ti giả điện tử. Bằng cách ghi lại tần suất đứa trẻ mút cái ti giả, bạn có thể biết được liệu chúng có chú ý đến cái bạn đang cho chúng xem hay không. Khi chúng để ý và quan tâm, chúng mút nhiều hơn, và điều đó cho chúng ta biết về nhận thức của chúng trong giai đoạn đầu đời.

Ruby: Anh cứ như Tiến sĩ Frankenstein ấy. Và nếu chúng không chú ý, liệu chúng có bị giật điện không? Có phải đó là cách anh huấn luyện con mình trở nên thông minh hơn, thay vì chỉ là một đứa bé bình thường? Anh có thể giật điện chúng, nhưng ít nhất chúng sẽ vào một trường đại học tốt.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi đã từng muốn thực hiện những thí nghiệm kiểu vậy với con trai tôi, Kirin. Đó là lần đầu tiên tôi có quyền tiếp cận vô hạn với một đứa trẻ. Vợ tôi không thực sự sẵn sàng làm việc đó. Nhưng chúng tôi thực sự đã thử những gì mà nhiều nhà khoa học thử với con họ. Ví dụ, chúng tôi mua những món đồ chơi để treo lơ lửng trên cũi, chỉ có

hai màu đen trắng, bởi vùng não thị giác thuở đầu đời có thể được định hình bằng những hình dạng có độ tương phản cao.

Ruby: Cách đó có ích không?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi không biết nữa. Tôi đã dúm rất nhiều hình đen-trắng vào mặt nó khi nó còn bé tí.

Ruby: Ừ, tôi cũng mua mấy món đồ chơi treo củi đó cho con tôi. Tôi không nghĩ chúng đã trở thành các thiên tài, ít nhất là trong hiểu biết của tôi.

Nhà khoa học thần kinh: Mấy món đồ chơi của chị chỉ có hai màu đen và trắng không?

Ruby: Không.

Nhà khoa học thần kinh: Chính thế.

Ruby: Tại sao việc đó lại khiến thằng bé thông minh?

Nhà khoa học thần kinh: Có những việc bạn làm với tư cách một nhà khoa học thần kinh bởi vì bạn biết được điều gì đó về bộ não và bạn nghĩ rằng bạn có thể cải thiện hoạt động của não một cách có chủ định. Tôi cảm thấy điều đó đối với não tôi, nhưng thậm chí còn có cảm giác ấy mạnh hơn với não của con tôi, bởi vì nó lớn lên ngay trước mắt tôi, theo đúng nghĩa đen. Chúng tôi có đầy những giả thuyết này, về cái gì sẽ có tác dụng và cái gì không. Ý tôi là, không một giả thuyết nào thực sự đem lại kết quả.

Ruby: Anh có đôi khi cảm thấy như mình đang nuôi bộ não của nó trong một cái phòng thí nghiệm không?

Nhà khoa học thần kinh: Chắc chắn là có rồi.

Ruby: Vậy, anh đang nuôi bộ não của con trai anh như thế nào?

Nhà khoa học thần kinh: Ồ thì, vợ tôi ngăn tôi làm rất nhiều việc kỳ quặc hơn. Cô ấy nói rằng chúng tôi nên yêu con, quan tâm đến con và nói chuyện với con.

Ruby: Đúng là những việc điên rồ.

Nhà khoa học thần kinh: Chúng điên rồ, tôi biết.

Ruby: Nếu cô ấy thả cho anh tự do làm những gì anh muốn, anh sẽ làm những điều gì nữa với con trai mình?

Nhà khoa học thần kinh: Ồ, hẳn sẽ có thêm rất nhiều thí nghiệm.

Ruby: Chẳng hạn như thế nào?

Nhà khoa học thần kinh: Ồ thì, tôi rất hứng thú với mối quan hệ giữa việc đếm bằng ngón tay và các con số. Tôi tự hỏi điều gì sẽ xảy ra nếu tôi băng kín một bàn tay của Kirin để nó chỉ có thể đếm bằng bàn tay còn lại? Liệu việc này có thay đổi đường số học tâm trí của nó không? Liệu nó có hỗ trợ hoặc gây hại lên việc thụ đắc các con số của nó không? Kiểu vậy.

Ruby: Và liệu việc đó sẽ gây ra tác dụng nào?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi không biết. Tôi nghĩ hẳn sẽ thú vị lắm.

Ruby: Còn gì nữa không?

Nhà khoa học thần kinh: Có một thí nghiệm rất hay, trong đó người ta có các con rối Bert và Ernie.

Ruby: Bert và Ernie là ai cơ?

Nhà khoa học thần kinh: Chúng là cặp đôi đồng tính trong chương trình *Phố hạt vừng* (Sesame Street).

Ruby: Hy vọng chúng là những con rối?

Nhà khoa học thần kinh: Đúng thế, chúng không đồng tính một cách công khai. Thế là chúng ta có nhiều Bert và nhiều Ernie. Và rồi ta có một cái sân khấu nhỏ. Màn sân khấu khép lại, bạn đặt một Bert và một Ernie lên sân khấu, đằng sau những tấm màn. Màn sân khấu mở ra, ở đó có Bert và Ernie và chúng đang nói chuyện với nhau. Màn đóng lại, rồi lại mở ra. Lúc này, thay vì một Bert và một Ernie, có hai Bert hoặc hai Ernie, vì thế một Bert đã biến thành một Ernie, hoặc ngược lại. Rồi bạn đo xem đứa trẻ đã mút cái ti giả điện tử bao nhiêu lần.

Ruby: Cái này cho thấy điều gì? Thật đáng sợ.

Nhà khoa học thần kinh: Nó cho thấy đứa trẻ nhạy cảm nhất với loại thay đổi nào trong số 3 loại thay đổi: màu sắc, danh tính, và số lượng. Vì thế, thay vì có một Bert biến thành một Ernie, bạn có thể có một Bert và hai Ernie.

Ruby: Và đứa bé sẽ mút vào cái thứ điện tử kia?

Nhà khoa học thần kinh: Khi chúng quen với Bert và Ernie, chúng mút ít hơn. Vì thế, nếu tốc độ mút tăng lên sau thay đổi, điều đó có nghĩa là đứa trẻ để ý đến sự thay đổi.

Ruby: Và việc này có dạy cho chúng trở nên thông minh hơn không?

Nhà khoa học thần kinh: Ồ thì, không, nhưng nó thú vị.

Ruby: Đối với anh?

Nhà khoa học thần kinh: Đúng, tôi đoán là nó chỉ thú vị đối với tôi thôi.

Ruby: Được rồi. Hãy cho tôi một vài mẹo khác về nuôi dạy trẻ con.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi đã cố dạy nó tiếng Latin.

Ruby: Anh đã làm thế thật á?

Nhà khoa học thần kinh: Vâng, từ những năm đầu đời. Khoảng 3 tuổi.

Nhà sư: Tôi sẽ gọi vào đường dây nóng Bảo vệ trẻ em.

Nhà khoa học thần kinh: Không! Tôi chỉ cố dạy nó chút tiếng Latin thôi mà.

Nhà sư: Anh làm thế nào? Bằng flashcard?⁽¹⁾

Nhà khoa học thần kinh: Tôi chỉ bắt đầu gọi tên các thứ bằng tiếng Latin thôi. Tôi định khiến nó dùng tiếng Latin để gọi tên các thứ. Cách này chỉ được một thời gian ngắn.

Nhà sư: Anh còn làm gì nữa?

Nhà khoa học thần kinh: Anh biết đấy, cái độ tuổi đó, khi trẻ con bắt đầu gọi tên các bộ phận cơ thể, như “Đầu gối!”, “Khuỷu tay!”, tôi đã dạy nó tên gọi trong y khoa của các bộ phận cơ thể. Nó biết xương vai (scapula)

1. Flashcard là thẻ mang thông tin, thường được sử dụng trong học tập. Người ta viết một từ hoặc một câu hỏi ở một mặt, và trên mặt còn lại họ viết nghĩa của từ hoặc câu trả lời.

của mình ở đâu, rằng nó có một cái lưỡi gà (uvula), và rằng khi nó nuốt một miếng thức ăn thì miếng thức ăn đó được gọi là một “bolus”. À, và tôi còn dạy nó một ý vật lý lượng tử khi nó lên 5 tuổi nữa. Hàng giờ vật lý lượng tử.

Nhà sư: Thật điên rồ, nhưng hãy nói thêm cho chúng tôi nghe xem nào.

Nhà khoa học thần kinh: Thực ra nó bắt đầu một cách rất trong sáng. Ai đó cho chúng tôi một cuốn sách về các nguyên tố hóa học hay đại loại thế và nó có bảng tuần hoàn hóa học ở bìa trước. Tôi thích bảng tuần hoàn hóa học, tôi nghĩ nó là một thứ đẹp đẽ và tuyệt vời. Vì thế tôi bắt đầu giảng giải với con trai tôi về nó, và tôi nói “Xem này, đây là đồng, nó trông thế này và tạo cảm giác thế này này. Đây là natri. Nó cũng là kim loại nhưng bề ngoài và cảm giác nó khác hẳn”. Ban đầu, thằng bé thích thú với các nguyên tố, nó sẽ đi quanh nhà và nói “Ồ, đây là kính. Nó được làm từ kính”. Và tôi sẽ nói “Đúng thế, giờ hãy nói về cấu trúc nguyên tử của kính. Tại sao hợp chất silic lại hoạt động theo cách thú vị như vậy?” Câu hỏi đó đưa chúng tôi vào bên trong các vỏ điện tử và tại sao năng lượng hạ hạt nhân lại có tính lượng tử.

Ruby: Khi ấy con trai anh mấy tuổi?

Nhà khoa học thần kinh: Bốn hay năm tuổi gì đó. Tôi không biết liệu nó có nhớ tất cả những thứ đó không.

Nhà sư:Ồ, cũng đúng thôi.

Ruby: Nhưng hãy giải thích cho tôi biết anh hy vọng điều gì khi nhồi vào đầu nó như thế? Anh biết tiếng Latin. Anh biết vật lý lượng tử. Anh biết các nguyên nhân của vũ trụ. Và bây giờ, tưởng tượng rằng anh đang chết đi, anh muốn con trai anh có được điều gì trong cuộc sống?

Nhà khoa học thần kinh: Không phải là tôi nghĩ rằng nó cần bất cứ thông tin nào trong số này để thành công trong cuộc sống, tôi chỉ muốn lợi dụng thực tế rằng nó còn rất nhỏ và bộ não của nó ở độ tuổi đó giống như một miếng bọt biển. Trẻ nhỏ bắt đầu với hàng nghìn tỷ liên kết giữa các neuron của chúng, nhiều hơn bất cứ thời điểm nào khác trong cuộc đời chúng. Đây là thời điểm tốt nhất để chúng học một ngôn ngữ, học chơi một nhạc cụ, hoặc học bất cứ thứ gì. Tôi muốn cho nó tất cả những gì tôi có thể cho trong khoảng cơ hội có hạn đó.

Ruby: Vậy thời hạn của anh là khi nào? Anh muốn nhồi vào đầu con cho đến tuổi nào?

Nhà khoa học thần kinh: Năm hoặc sáu tuổi. Sau đó, tất nhiên, trẻ con vẫn có thể học rất nhiều thứ, nhưng chỉ đơn giản là tốn nhiều công sức hơn thôi.

Ruby: Ồ, đã hiểu. Và rồi anh có buông tay không?

Nhà khoa học thần kinh: Kể từ hồi đó, tôi đã buông một chút, nhưng có lẽ là do sự can thiệp của vợ tôi. Cô ấy chỉ muốn con được vui vẻ và đôi khi có thể không làm gì cả, vì thế cô ấy không còn để tôi và nó ngồi riêng với nhau nhiều như trước nữa.

Nhà sư: Đó là một bước đi đúng đắn. Cô ấy có lẽ đã đưa số điện thoại của một nhà tâm lý học trẻ em vào danh sách gọi nhanh.

Ruby: Giờ con anh mấy tuổi rồi?

Nhà khoa học thần kinh: Nó 8 tuổi rồi.

Ruby: Vợ anh muốn điều gì cho con mình?

Nhà khoa học thần kinh: Cô ấy muốn nó vững vàng về tâm lý. Trong truyền thống Ấn Độ, người ta không chọn sự vững vàng về tâm lý.

Nhà sư: Chúng ta đều sẽ phải đóng vai bác sĩ.

Nhà khoa học thần kinh: Ờ thì, không phải tất cả mọi người đều phải đóng vai bác sĩ, nhưng tất cả mọi người đều nên đến học ở trường y.

Ruby: Ái chà. Việc con anh vững vàng về tâm lý có khiến anh bức mình không?

Nhà khoa học thần kinh: Ý tôi là tôi có thể nhìn thấy giá trị của việc vững vàng về tâm lý, nó chỉ đơn giản không phải là cái tôi định đưa vào việc nuôi dạy con thôi.

Ruby: Hẳn phải có lúc nào đó nó thốt lên “Mình ghét bố mẹ mình”.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi hy vọng việc đó sẽ không xảy ra!

Ruby: Nếu như nó không có kiểu nào bộ có khả năng học tập thứ đó thì sao? Nó sẽ ghét chúng ta nếu ta cố nhồi ép kiến thức ấy. Con gái tôi hẳn sẽ kiện tôi khi nó lên 2 tuổi mất.

Nhà sư: Chúng muốn chơi Xbox, còn các bạn thì lại dạy chúng tiếng Hy Lạp cổ đại.

Nhà khoa học thần kinh: Đó là một rủi ro. Nhưng tôi cũng nghĩ rằng bạn phải làm người bố hoặc người mẹ mà bạn có thể làm. Người bố mà tôi có thể làm là ai đó thích tiếng Latin và vật lý học. Đó chỉ đơn giản là người bố mà tôi chính là. Tôi không thể thực sự là người bố chui vào cái tòa lâu đài được bơm hơi và suốt ngày muốn đọc *Chú sâu háu ăn*.

Nhà sư: Nhưng anh sẽ làm thế vì một người bạn. Nếu như tôi nói “Ash, tôi thực sự muốn tới chơi trong một tòa lâu đài bơm hơi” thì sao? Anh có đi với tôi không?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi sẽ làm thế, một lần. Sau đó chúng ta sẽ đi chơi cùng nhau ít hơn.

Ruby: Thật á? Vậy, anh sẽ đưa Thubten tới một tòa lâu đài bơm hơi, nhưng chỉ một lần?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi sẽ làm thế một lần.

Nhà sư: Nhưng không thêm lần nào nữa.

Nhà khoa học thần kinh: Không thêm lần nào nữa. Nhưng Thubten trên một tòa lâu đài bơm hơi, đó sẽ là một khung cảnh tuyệt vời để chiêm ngưỡng. Chiếc áo cà sa màu nghệ tây tung bay trong không trung, khuôn mặt cười, cái đầu tròn bóng loáng...

Ruby: Tôi sẽ trả tiền để được xem cảnh đó. Tôi tự hỏi chừng nào stress thì sẽ là quá nhiều khi anh nuôi dạy một đứa trẻ?

Nhà sư: Tôi nghĩ vấn đề chính là đảm bảo rằng chúng ta không chuyển stress của mình sang con chúng ta. Nhưng mẹo ở đây là biết thúc đúng lúc, theo đúng cách.

Nhà khoa học thần kinh: Đó chính là cái khó xác định nhất ở đây. Nó sẽ có hiệu quả tốt khi anh thúc ép rồi lại buông lỏng. Giống như khi tôi làm việc với một vấn đề khó liên quan đến dữ liệu phòng thí nghiệm, tôi đắm mình trong vấn đề đó và làm việc cật lực. Nhưng, ở thời điểm nào đó, tôi đi tắm và rồi đi dạo và, nhiều lần, câu trả lời cứ thế đột nhiên xuất hiện trong đầu. Tôi gọi đó là phút eureka/phút xuất thần phòng tắm. Nó xảy ra khi mức stress đột nhiên giảm, và rồi giải pháp đột nhiên xuất hiện trong đầu anh, một cách hoàn chỉnh. Nhưng nó sẽ không đột nhiên xuất hiện trong đầu anh nếu lúc đầu anh không làm việc cật lực.

Ruby: Tôi đồng ý với anh. Nếu anh không nỗ lực vào lúc đầu, anh sẽ không thành thạo ở bất cứ vấn đề hay lĩnh vực nào. Ban đầu, khi anh học thứ gì đó, nó luôn là một cuộc vật lộn và sau đó nó mới cứ thế suôn sẻ. Tôi đã khóc nức nở khi giáo viên piano sập nắp đập bàn phím vào tay tôi khi tôi đánh sai bản *Für Elise*. Cuối cùng, tôi đã thích chơi piano, dù ngón tay tôi bị thương. Nhưng không phải lúc nào tôi cũng biết khi nào nên ngừng lại và đi tắm. Đôi khi tôi không bao giờ làm thế. Làm thế nào để tôi có

thể dạy con mình nếu chính tôi cũng không biết khi nào nên dừng lại?

Nhà sư: Tôi nghĩ rằng, càng hiểu tâm trí của chính mình và học cách điều tiết stress của bản thân bao nhiêu, chị sẽ càng có khả năng làm điều đó cho con mình. Nếu chị thúc ép con bởi chị sợ rằng chúng sẽ thất bại, thì chúng sẽ không học được bất cứ thứ gì. Vấn đề không thể xoay quanh chị. Chị phải điều chỉnh sao cho mình cùng “tần sóng” với năng lực bẩm sinh của từng đứa trẻ và nuôi dưỡng những năng lực ấy. Thúc ép chúng học những thứ mà chúng không hề hứng thú là hoàn toàn vô nghĩa. Bố tôi đã từng cho tôi ăn roi để ép tôi học toán, và bây giờ đầu tôi trống rỗng khi đối mặt với các con số.

Ruby: Anh đang đùa phải không?

Nhà sư: Không. Tôi bị ăn vài roi. Đó là một khoảng thời gian nặng nề.

Ruby: Ông ấy có vui không khi anh trở thành một nhà sư?

Nhà sư: Thực ra, ông ấy cũng đã từng là một nhà tu hành trong một thời gian ngắn, trước khi ông gặp mẹ tôi. Khi ông nhìn thấy tôi lần đầu với tư cách một nhà sư, ông tự hào về tôi đến nỗi ông phủ phục trước tôi. Chuyện này xảy ra ở sân bay Heathrow. Đó thực sự là một khoảnh khắc quan trọng.

Ruby: Anh đã bao giờ tha thứ cho bố mình chưa?

Nhà sư: Điều khiến tôi thay đổi là khi tôi khám phá ra tuổi thơ của ông ấy. Ông được nuôi dạy bởi một

người mẹ rất nghiêm khắc/khắc nghiệt. Một ngày nọ, khi ông còn nhỏ, ông từ trường trở về nhà trong trạng thái thực sự phấn khích bởi ông đã dành cả ngày để một chiếc thìa gỗ cho mẹ. Ông đưa nó cho mẹ và bà nhìn chăm chăm vào ông rồi nói “Mày làm vương chân cả cái thế giới này”. Chuyện đó giúp tôi hiểu ông hơn và hiểu được nỗi đau của ông. Bây giờ chúng tôi là bạn với nhau. Ông ấy thực sự là một người đàn ông thú vị.

Ruby: Thubten, anh sẽ nuôi dạy một đứa trẻ như thế nào?

Nhà sư: Ồ thì, tôi nghĩ tôi sẽ giúp đứa bé nói xem nó đang cảm thấy thế nào, và tôi sẽ cố không phán xét. Và, như tôi đã nói, tôi sẽ cố không đẩy/xả/trút các cảm xúc của mình sang nó.

Ruby: Vậy, giả sử tôi đang giận và tôi nói: “Tôi muốn găm đứt đầu con búp bê của mình và nhồi nó vào họng của Lumpi” (con chó của tôi). Anh sẽ nói: “OK, hãy cùng bàn về chuyện đó nào”?

Nhà sư: Không hẳn thế, nhưng một lát sau, khi chị đã bình tĩnh hơn, tôi sẽ nói một cách ân cần rằng: “Tại sao chị lại muốn làm thế? Lúc đấy chị cảm thấy thế nào?” Chị có thể có một cuộc trao đổi thông minh với trẻ em về cảm nhận của chúng, cố gắng luôn tò mò tìm hiểu thay vì đổ lỗi, và không đối xử với đứa trẻ với thái độ bề trên.

Ruby: Thubten, anh nên có một đứa con. Như thế thế giới này hẳn sẽ là một nơi tốt đẹp hơn.

Nhà sư: Tôi thực sự không thể làm thế, nhưng cảm ơn vì đã nghĩ vậy.

Bạn sẽ tìm thấy những bài tập quán hiện phù hợp cho việc nuôi dạy trẻ ở Chương 11.

CHƯƠNG 9

Nghiện

Nhiều người trong chúng ta cảm thấy rằng chúng ta đang ở bên bờ một Kỷ Băng hà mới, một cuộc đại suy thoái về kinh tế hoặc chỉ đơn giản yên lặng chờ đợi trước khi những người Bắc Triều Tiên giật ngón tay bóp cò. Tất cả những điều này đều có thể xảy ra (hy vọng chúng không xảy ra trước khi cuốn sách của tôi được xuất bản), nhưng mối đe dọa chính với tuổi thọ của chúng ta là những chứng nghiện. Chúng ta biết cách đối phó với tình trạng hạn chế về tài nguyên; nhưng chúng ta không biết cách đối phó với tình trạng tài nguyên vô hạn. Xưa kia, nếu chúng ta thèm ăn vật, chúng ta có thể đơn giản vớ lấy một quả chuối mặc dù khi ấy chỉ có một lượng chuối có hạn, nhưng giờ đây, trong một xã hội mà mọi thứ đều xảy ra với chỉ một cái búng ngón tay, chúng ta có thể có được sự thỏa mãn tức thì. Một cú click, và bạn có thể đặt hàng thức ăn, quần áo, xe cộ, trang sức, văn hóa phẩm khiêu dâm, một ông chồng... và tôi thậm chí còn chưa

vào Dark Net.⁽¹⁾ Chúng ta không thừa hưởng những cái phanh hãm để biết khi nào cái gì đã trở nên thừa mứa. Vốn từ xưa đến nay, ở phương Tây, bạn có kiếm được bao nhiêu cũng không bao giờ là quá nhiều, nhưng giờ đây, với những tỷ phú mới, người ta không thể nào tưởng tượng nổi họ ứng xử với cuộc sống hằng ngày của mình như thế nào khi họ có thể có bất cứ thứ gì, với một lượng vô hạn. Nếu bạn chỉ ra được cho tôi một tỷ phú lành mạnh nào đó, người có cả tấn thời gian, thì tôi xin đi đầu xuống đất.

SỰ MỚI MẸ

Điều khiến chúng ta luôn tiến lên, trong suốt quá trình tiến hóa của loài người, là một hành trình tìm kiếm sự mới mẻ. Đây là thứ cho chúng ta động lực để phát minh ra những “mốt mới” tiếp theo, từ những cây giáo cho đến những quả tên lửa. Các nghiên cứu về ADN cho thấy vào 40.000 năm trước, người Neanderthal đã mang một gen mang tên DRD4-7R. Gen này gắn liền với việc mạo hiểm và tìm kiếm cảm giác mạnh - luôn luôn tìm kiếm, nhưng hiếm khi được thỏa mãn. Một gen tương tự tồn tại ở 10% dân số toàn thế giới hiện tại, và nhóm 10% này có khả

1. Dark Net là mạng lưới những trang web ngầm, mà người ta cho rằng chứa lượng dữ liệu lớn hơn nhiều so với những gì xuất hiện trên các trang mạng công khai.

năng là người nghiện cao hơn những người khác, nếu không muốn nói là những kẻ mạo hiểm vĩ đại nhất (hãy xem những người nghiện các môn thể thao mạo hiểm). Tôi không nói rằng chúng ta có thể vứt bỏ sự cảnh giác, luôn luôn nghiện những chất kích thích mà ta tùy chọn và đổ lỗi cho gien Neanderthal trong chúng ta, nhưng nếu chúng ta nhận thức được một thiên hướng nghiện, chúng ta sẽ có xác suất thành công cao hơn trong việc làm được điều gì đó để xử lý nó.

Ở Hy Lạp cổ đại, từ “chúng nghiện” nghĩa là “những người không có quyền”, nói cách khác là những nô lệ. Ở khía cạnh nào đó, đây là một sự mô tả chính xác, bởi vì khi bạn nghiện, bạn không có sự tự do nào cả, bạn sẽ luôn là nô lệ của thứ ma túy mà bạn chọn. Theo cách nào đó, tôi chắc chắn rằng không ai nghiện đánh răng cả, nhưng rất có thể tôi nhầm.

NHỮNG CÚ BÙNG NỔ KỸ THUẬT SỐ

Trong quá khứ, các nhà hóa học đã tạo ra những chất gây nghiện đến mức độ nguy hiểm; ngày nay, các nhà khởi nghiệp khiến chúng ta nghiện các thiết bị. Họ làm giàu bằng cách tìm ra một cách mới nào đó để cù vào điểm khoái cảm của chúng ta, để khiến chúng ta không thể rời ra. Họ biết rằng chúng ta cần giữ cho những cơn bùng nổ khoái cảm ấy tiếp tục đến với ta, để đảm bảo rằng không một ai cảm thấy chán; người tiêu dùng luôn cần những

liều cao hơn. Những người đứng đầu giới truyền thông kỹ thuật số không phải tự nhiên vô tình mà tìm được “mốt mới tiếp theo”, họ thực hiện hàng nghìn thử nghiệm để biết chính xác điều gì sẽ cho người dùng cơn phấn khích lớn hơn và cần giữ một khoảng nghỉ dài bao lâu trước khi cho người dùng mốt mới tiếp theo, để tạo ra sự thèm khát ở mức vừa đủ. Đồ chơi được thiết kế kỹ thuật để trở nên hấp dẫn tới mức vô phương kháng cự đối với tất cả những người chạm vào chúng. Những người tạo ra chúng nghiên cứu xem cái gì kích thích bạn tới đỉnh điểm, bằng cách sử dụng các màu nền, âm thanh, hình động và âm nhạc đặc thù.

Trước khi có Internet, chúng ta bị thao túng bởi các nhà quảng cáo (hãy xem *Những người điên* (Mad Men)), những người biết rất rõ điều gì sẽ thu hút ánh nhìn của chúng ta tới sản phẩm của riêng họ. Vào những năm 1960, cuốn *Những nhà thuyết phục ẩn* (The Hidden Persuaders) được phát hành, và nó bàn về cách người ta thu hút chúng ta đến việc lựa chọn một sản phẩm này thay vì sản phẩm kia, cách những người làm quảng cáo đảm bảo rằng chúng ta sẽ với lấy loại nước giặt khiến những bộ quần áo màu trắng của chúng ta “trắng hơn cả trắng” thay vì bất cứ loại nước giặt nào khác, những thứ có tác dụng y hệt.

Ngày nay, điểm khác biệt là: với sự ra đời của quảng cáo kỹ thuật số, chúng ta đang bị thao túng từng giây, từng ngày và từng đêm. Chúng ta đang sống trong một

“nền kinh tế của sự chú ý”, nơi những người làm quảng cáo kiếm sống bằng cách biết được làm thế nào để biến mặt hàng quý giá nhất của chúng ta - sự chú ý của chúng ta - thành tiền mặt. Thuốc đo mà họ dùng để đo sự chú ý của chúng ta được gọi là “số lượng nhãn cầu”. Ở bất cứ nơi nào bạn nhìn vào, họ đều đang cạnh tranh để giành được sự tập trung chú ý của bạn: trên phố, trên màn hình và trên các phương tiện giao thông công cộng. Trong quá khứ, chúng ta chịu sự thao túng của các tấm biển quảng cáo, thứ sẽ thu hút chúng ta, nhưng khi Internet đi vào các thiết bị di động, các cơn nghiện đã bùng nổ. Trong những năm 1960, người ta nghiện thuốc lá, đồ uống có cồn và ma túy. Đến năm 2010, người ta nghiện Facebook, Instagram, tranh ảnh và phim khiêu dâm, Twitter, Grindr, Tinder, mua sắm trực tuyến, “cày” hết các tập trong một bộ phim truyền hình, và danh sách này vẫn còn kéo dài.

Mỗi tháng, mỗi người dành gần 100 giờ gửi tin nhắn, chơi trò chơi điện tử, gửi email, đọc các bài viết trực tuyến, kiểm tra số dư tài khoản ngân hàng, vân vân. Như thế, tất cả những việc này trung bình sẽ chiếm tổng cộng 11 năm trong một đời người. Trong 12 tháng vừa qua, 41% dân số toàn thế giới mắc ít nhất một chứng nghiện hành vi. Ngày nay, đa số mọi người dành trung bình 3 giờ mỗi ngày để dùng điện thoại: có nghĩa là bạn dành 1/4 thời gian thức mỗi ngày để kết nối. Thậm chí tồn tại một từ để mô tả nỗi sợ hãi khi không được dùng thiết bị di

động: “nomophobia”. 81% thanh thiếu niên “check” điện thoại ít nhất 1 lần mỗi giờ. Đa số họ đã học cách không bao giờ ngắt đầu lên khi đang xem màn hình điện thoại hoặc máy tính bảng của mình, và sống cuộc đời của họ trong một trạng thái vĩnh viễn không thể dời sự chú ý sang cái gì khác.

MA TÚY KHOÁI CẢM: DOPAMINE

Cả chúng nghiện chất kích thích (các chất ma túy ở dạng thuốc) và nghiện hành vi (tình dục, mua sắm, vân vân) đều gắn với sự giải phóng dopamine được sản xuất ở vùng VTA (Ventral tegmental area, dành cho những người cuồng khoa học thần kinh); sau đó nó được gửi tới các thụ thể trong não, tạo ra một cơn dâng trào khoái cảm. Chúng ta cần một liều nhỏ dopamine để khởi động gần như mọi hành động mà chúng ta vẫn làm. Thậm chí việc uống một cốc nước cũng có một phần thưởng trong đó: nhằm ngừng cơn khát. Chính nhu cầu sinh tồn của chúng ta đã tạo ra hệ thống phần thưởng này. Khi chúng ta gặp được một nguồn thức ăn để thỏa mãn cơn đói của mình, chúng ta sẽ nhớ xem nó ở đâu để ta có thể tìm thấy nó lần nữa. Cơn dâng trào dopamine có 3 yếu tố: kích hoạt, hành vi, và phần thưởng.

Vấn đề ngày nay nằm ở chỗ: hệ thống học tập dựa trên phần thưởng của chúng ta rơi vào trạng thái làm việc quá mức mà không có một phanh hãm nào, bởi vì khi

có đủ tiền, những nguồn khoái cảm ấy sẽ không bao giờ phải khô cạn. Khi bạn có những cơn dâng trào dopamine liên tục, bộ não quyết định ngừng cảm giác hưng phấn. Giờ đây, bạn không có được cơn phấn khích mà trước đây bạn có, vì thế bạn cần tăng lượng dopamine để có được cùng một cơn phấn khích ấy, và nếu bạn không có được, bạn sẽ thêm khát quần quai. Cuối cùng, bạn sẽ cần đến cả một dòng thác dopamine chỉ để cảm thấy bình thường, và có thể sẽ bắt đầu có những chứng nghiện có hại hơn, chẳng hạn như nghiện cocaine, để trám vào khoảng trống của nhu cầu ấy. Khi bạn có một cơn thèm khát, một vùng não được gọi là đai (cingulate) sẽ được kích hoạt. Các lần chụp cộng hưởng từ chức năng cho thấy vùng não này ở những người tập quán hiện thường bình ổn hơn. Những người luyện tập quán hiện đã học được cách để không bám lấy những suy nghĩ của họ về cơn thèm khát, mà thay vào đó xem những cảm giác ấy chỉ đơn thuần là những cảm giác.

Bạn không thể phụ thuộc vào suy nghĩ của mình, bởi vì nó biết cách biện hộ cho những thôi thúc của bạn, chẳng hạn như trong câu “Tôi sẽ chỉ dùng một tí xíu thôi, rồi tôi sẽ từ bỏ”, hoặc “Tôi không nghiện, tôi chỉ đơn thuần thích hút thuốc thôi”, hoặc “Tôi hít bởi vì mẹ tôi đã phá hỏng đời tôi”. Nhưng nếu bạn học cách cảm nhận sự thôi thúc ấy trong cơ thể mình đủ sớm, bạn sẽ có được khả năng dừng lại và lựa chọn dùng hoặc không dùng thêm một liều nữa, bất kể thứ đó là gì, trước khi

cơ nghiện của bạn phình ra như trong câu chuyện của Billie Holiday.⁽¹⁾

Một số người có thể dùng một số loại ma túy nhất định hoặc nuông chiều bản thân trong những hành vi nhất định và không bị nghiện, nhưng nếu bạn mắc chứng lo âu hoặc trầm cảm nặng, bạn sẽ có xác suất bị nghiện cao hơn, bởi bạn đã biết được rằng bất kể chất kích thích hoặc hoạt động nào mà bạn đang nghiện đều sẽ làm giảm cơn đau ấy. Nếu bạn cần liên tục làm điều gì đó hoặc dùng thứ gì đó để có được sự khuây khỏa về cảm xúc, sau một thời gian bạn sẽ cảm thấy bạn không thể sống thiếu nó. Khi ấy bạn đã chính thức trở thành một con nghiện.

CÁCH VƯỢT QUA CHỨNG NGHIỆN

Bạn có thể làm gì để xử lý nó? Các tổ chức AA và NA⁽²⁾ - tất cả những tổ chức A đó đều là những câu trả lời xuất sắc cho các chứng nghiện và đã giúp hàng triệu người. Tôi nghĩ rằng một trong những điều khiến các tổ chức này thành công đến thế là việc họ cho người ta một cộng đồng, và điều đó cộng hưởng với bản năng nguyên thủy của chúng ta - bản năng muốn được chấp nhận và tiếp

1. Billie Holiday là một danh ca, từng được xem là biểu tượng của dòng nhạc Blues. Bà từng có một sự nghiệp rất vẻ vang, nhưng sau đó sa sút trầm trọng, một phần vì nghiện rượu và ma túy. Bà qua đời khi mới 44 tuổi.

2. Viết tắt của Alcoholic Anonymous và Narcotic Anonymous. Đây là các hội bằng hữu giúp đỡ những người muốn cai nghiện rượu và nghiện ma túy.

nhận vào cộng đồng. Kiểu cộng đồng này khơi dậy những phần tốt nhất trong con người, bởi nó là một không gian mà ở đó không có sự phán xét hay phân cấp xã hội nào cả. Mỗi người đàn ông hay phụ nữ đều được xem là bình đẳng, và tất cả đều được quan tâm, bất kể họ là ai.

Điều khiến nhiều người nghiện gắn bó là cảm giác được tiếp nhận vào cộng đồng; tụ tập với những người nghiện khác. AA và NA cho người sử dụng một “bộ tộc” thay thế cho bộ lạc xưa kia của loài người, nhưng khác ở chỗ các thành viên của nó giờ đây giúp nhau có một cuộc sống tốt hơn. Cộng đồng này có những quy tắc và giới hạn riêng của nó, những thứ khiến các thành viên cảm thấy an toàn. Những người tới AA hoặc NA trì hoãn cảm giác thỏa mãn tức thời vì lợi ích của cả nhóm, và điều này cũng gọi đến những yếu tố khiến một cộng đồng cổ đại thành công. Nếu các cá nhân vào thời đó không kiểm chế việc tiêu thụ lương thực, cả bộ lạc sẽ chết đói.

Một người nghiện có thể hồi phục, nhưng người đó phải sẵn lòng từ bỏ. Tính mềm dẻo thần kinh có thể giúp đỡ họ, bởi không một ai trong chúng ta nhất định phải mắc kẹt trong một thói quen, chúng ta có thể kiểm soát và quyết định thay đổi bộ não của mình. Cái khó nằm ở chỗ điều này đòi hỏi thời gian và kỷ luật. Bất kể bạn tập luyện quán hiện, đi tới các cuộc họp mặt hay gặp một tư vấn viên, điểm mấu chốt là nhận thức được các suy nghĩ và cảm giác của mình. Khi đó, bạn sẽ có được lựa chọn rút ra hoặc tiếp tục bị hút vào.

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Ruby: Ash, anh có nghĩ rằng có một thứ gọi là bộ não có xu hướng nghiện không?

Nhà khoa học thần kinh: Không, không có cái gọi là bộ não có xu hướng nghiện; người ta không có bộ não như thế một cách bẩm sinh. Không có cách nào, bất kể là nhìn vào não bộ, gien hay bất cứ thứ gì khác, để biết được ai chắc chắn sẽ trở thành người nghiện còn ai sẽ không thành người nghiện. Một số thứ làm tăng xác suất mắc nghiện, chẳng hạn như chấn thương tâm lý thời thơ ấu và những cha mẹ nghiện ngập và, hiển nhiên, việc được tiếp cận ma túy cũng tạo ra một sự khác biệt lớn. Nhưng ngay cả những nguy cơ này cũng không có tính tuyệt đối. Một số người có nguy cơ thấp vẫn sẽ trở thành người nghiện, và một số người có nguy cơ cao vẫn không trở thành người nghiện, và cho đến nay chúng ta vẫn chưa biết tại sao.

Ruby: Đây là điểm khác biệt giữa một thói quen và một chứng nghiện? Ý tôi là, liệu mua sắm có phải là một chứng nghiện không?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi sẽ nói rằng một thói quen là một hành vi mà người ta có quyền lựa chọn ở mức độ nào đó, nhưng một chứng nghiện là một sự thúc ép, với ít quyền lựa chọn hơn nhiều. Nếu bạn không tiếp tục một thói quen, điều đó có thể sẽ khiến bạn cảm thấy bứt rứt, nhưng người ta sẽ đảo lộn cuộc sống

của mình để “nuôi” một chứng nghiện. Và việc cai nghiện có thể khiến bạn ốm. Một trong những lý do khiến mọi người tiếp tục uống rượu là: để giải tỏa họ khỏi việc cai nghiện kinh hãi ấy. Đa số những người nghiện rượu không uống để tìm sự phấn khích, họ uống để cảm thấy bình thường.

Nhà sư: Tôi muốn ít chocolate. Tôi biết rằng chị có một ít ở đây. (Bắt đầu lục tìm tủ đựng đồ.)

Ruby: Ash, Thubten có phải là một người nghiện không?

Nhà khoa học thần kinh: Ngay bây giờ anh ta sẽ ngồi ở vĩa hè, bán tivi của chị để có tiền mua chocolate. Đúng là anh ta nghiện chocolate chứ còn gì nữa.

Nhà sư: Tôi từng vật lộn với chứng nghiện trước khi tôi trở thành một nhà sư. Thế rồi, khi tôi vào tu viện ấy, tôi thậm chí bị nghiện thiền. Khi ấy tôi đã thiền để có được cơn phấn khích, để cảm thấy phê, giống như uống một tách espresso gấp 3. Sau một thời gian, vì phấn khích, tôi bắt đầu bị trầm cảm, suốt ngày mang trên mình một cảm giác nặng nề. Tôi tới chỗ thầy của mình và nói với ông rằng việc thiền khiến tôi trầm cảm. Ông nói rằng không phải việc thiền, mà chính tôi khiến mình trầm cảm. Ông nói: “Con là một người nghiện. Con đang cố gắng đạt được cơn phê thông qua việc thiền, nhưng dục vọng không bao giờ có thể được thỏa mãn, con sẽ luôn tìm kiếm nhiều hơn. Nỗi buồn mà con cảm nhận được là sự thất vọng”. Đó là một sự đột phá, bởi vì nó đã thay đổi thái độ của tôi đối với việc thiền.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi nghĩ đó là một nhận định đầy trí tuệ sâu sắc. Anh đang tìm kiếm cơn bùng nổ khoái cảm ấy từ việc thiền và, thực chất, anh đang luyện tập việc nhận ra sự vắng mặt của khoái cảm.

Ruby: Tôi sẽ nói với các anh về thứ cho tôi một cơn bùng nổ khoái cảm. Tôi bị nghiện Netflix. Sau tập 1, tôi không thể dứt ra được, rồi tôi dành toàn bộ phần còn lại của đêm đó để hít hà làn hơi thuốc phiện ấy, ngẫu nhiên hết từng bộ phim một. Cái thứ này điên rồ như thế đấy. Tôi từng được mời tới buổi thử vai cho bộ phim *Vương miện* (The Crown), bởi tôi biết tác giả kịch bản. Tôi đã không đi bởi tôi quá nghiện, tôi phải ở nhà để xem tập 6.

Nhà khoa học thần kinh: Đúng rồi, cày phim. Nó giống như thử nghiệm mà người ta làm với lũ chuột, ấn các cần gạt để có được thêm ma túy.

Ruby: Chuột cũng xem Netflix á?

Nhà khoa học thần kinh: Đúng thế, tôi nghe nói chúng thích bộ phim *Breaking Bad*. Không, tôi nói đùa đấy, tôi đang nói về những thí nghiệm mà trong đó chuột ấn vào các cần gạt để tới được chỗ để cocaine. Câu chuyện là: các con chuột bỏ ăn, bỏ ngủ và bỏ luyện tập và chỉ cứ thế ấn vào cần gạt lấy cocaine hết lần này đến lần khác. Cuối cùng, nhiều con trong số chúng chết vì đói. Đó chính xác là những gì tôi liên tưởng tới khi người ta cứ liên tục ấn nút Netflix trên điều khiển để có được tập tiếp theo.

Ruby: Trong mắt anh, chúng tôi đều là chuột. Thubten, anh có xem Netflix không?

Nhà sư: Mọi người đã xem GLOW chưa? Ý tôi là, tôi không thường xuyên xem đấu vật nữ, nhưng thứ này thực sự liên quan đến tình cảnh nhân loại.

Ruby: Tình cảnh nhân loại á? Đúng rồi, mặc quần áo bằng vải Lycra⁽¹⁾ và rút tóc nhau.

Nhà khoa học thần kinh: Tôi nghĩ đó là một đánh giá công bằng về tình cảnh nhân loại.

Nhà sư: Thật ra, tôi không xem truyền hình nhiều đến thế, bởi tôi thực sự bận.

Ruby: Bạn không phải là một chứng nghiện sao?

Nhà sư: Tôi hiển nhiên có được rất nhiều niềm vui từ việc lao động chăm chỉ và giúp đỡ mọi người, nhưng nó không phải là một loại “phấn khích” độc hại. Tôi đoán rằng nếu tôi được trả công, tôi sẽ nghĩ việc làm ra ngày càng nhiều tiền.

Ruby: Tiền có vẻ là thứ gây nghiện nhiều nhất trong tất cả. Cơn phấn khích tối thượng.

Nhà khoa học thần kinh: Đúng, tiền bạc là thứ ma túy phổ biến nhất. Như thể chúng ta thiết kế ra tiền để dành riêng cho việc khiến chúng ta phụ thuộc vào dopamine. Chúng ta có được cơn bùng nổ của khoái cảm, nhưng nó không kéo dài, chúng ta luôn muốn

1. Lycra hay còn gọi là spandex, là một loại vải bền và đàn hồi hơn cả cao su tự nhiên.

có thêm. Các ngân hàng lớn sử dụng cơn thèm khát bất tận đó để thúc mọi người làm những công việc gần như tới mức làm để chết. Rất giống những con chuột với cái cần gạt cocaine.

Ruby: Tôi nghe nói rằng ở một ngân hàng đầu tư lớn họ - tôi sẽ không nói tên, nhưng từ đầu tiên trong tên nó bắt đầu bằng chữ G và từ thứ hai bắt đầu bằng chữ S - khi người ta tuyển người mới, họ đưa ra những bài kiểm tra mà các nhà tâm lý học cho mọi người để xem họ có phải là người rối loạn nhân cách (psychopath) hay không. Nếu ứng viên tiềm năng đạt điểm cao ở bài kiểm tra rối loạn nhân cách, họ sẽ được tuyển dụng. Nó là chỉ dấu cho thấy họ sẽ làm bất cứ việc gì có thể để lấy được hợp đồng. Nếu bây giờ chúng ta tôn sùng những người điên cuồng, thì anh nghĩ điều gì sẽ xảy ra trong tương lai?

Nhà khoa học thần kinh: Chúng ta sẽ ngày càng trung thành với một hệ thống tưởng thưởng cho người ta những cú hích dopamine ngắn hạn thay vì hạnh phúc dài hạn. Não bạn sản xuất dopamine như một phần thưởng cho việc mạo hiểm, chứ không phải cho việc đưa ra những quyết định dài hạn hợp lý.

Nhà sư: Mọi người bị nghiện dopamine. Tôi nghĩ rằng thật thú vị khi họ không bị nghiện cái xoắn hữu cơ, nhưng họ lại nghiện đồ uống có đường và vân vân. Nó hoàn toàn chỉ xoay quanh việc làm cho các giác quan của bạn bùng nổ, một kiểu cảm giác phấn khích. Thế

rồi rồi cuộc tâm trạng chúng ta cứ lên rồi lại xuống, và sự thỏa mãn dường như thật nhạt nhẽo. Tôi đã từng sợ mình sẽ trở nên “nhạt nhẽo”. Khi tôi lần đầu vào tu viện, tôi đã gọi điện cho gia đình trong một cơn hoảng loạn, nói rằng: “Nếu như con cuối cùng trở thành một người máy, không có chút cảm xúc nào thì sao?” Tôi nghĩ tôi đã lo lắng rằng việc thiền có thể tước đi tất cả những cảm giác “mặn” ấy, và rồi tất cả sẽ trở nên toàn màu xám. Nhưng, thực chất, giờ đây tôi cảm thấy rằng hạnh phúc hoàn toàn xoay quanh một cảm giác hân hoan ổn định trong tâm hồn. Khi anh không cần đến một cơn phê, anh có thể cảm thấy rất tuyệt vời.

Ruby: Đúng thế, một phần của việc sống hạnh phúc chính là không phải liên tục theo đuổi nó.

Nhà khoa học thần kinh: Chính xác, nhưng các doanh nghiệp thương mại đều chỉ xoay quanh việc khiến mọi người phấn khích với việc theo đuổi ấy. Ngay lúc này, dựa trên lịch sử tìm kiếm của chị, Google biết rằng chị đã và vẫn đang nghĩ về việc mua giày, vì thế họ sẽ đặt một quảng cáo giày bên cạnh email của chị. Chị nghĩ rằng việc ấy sẽ không ảnh hưởng đến chị, cũng như tất cả những người nghiện nghĩ rằng họ là trường hợp ngoại lệ và rằng họ sẽ không nghiện. Họ biết khi nào chị nhạy cảm với quảng cáo ấy nhất, họ sẽ điều chỉnh các quảng cáo dựa theo tất cả những gì chị đã nghĩ từ bấy lâu cho đến trong vòng một giờ

vừa qua. Đây là những công nghệ thao túng và chúng được thiết kế để tạo ra và nuôi dưỡng chứng nghiện.

Ruby: Khi anh đi mua sắm, anh có nghĩ rằng có một kiểu Anh Cả⁽¹⁾ nào đó thao túng anh mua đồ không?

Nhà khoa học thần kinh: Có, hiển nhiên rồi. Các cửa hàng sử dụng ánh sáng, mùi, âm nhạc và cách bài trí để tạo ra những trải nghiệm chỉ có trong tưởng tượng hoang đường. Họ cho bạn những đài phun nước đẹp đẽ và thức ăn rẻ, để bạn cảm thấy mình đang trong kỳ nghỉ, và bạn sẽ phóng túng hơn với tiền bạc của mình. Từng trải nghiệm bán lẻ đều được thiết kế để khiến bạn đầu hàng những thứ đang thúc ép bạn, để tạo ra một vụ mua hàng bốc đồng mà không nghĩ về nó quá nhiều. Bạn sẽ mở ví của mình thậm chí trước khi bạn quyết định mua bất cứ thứ gì.

Ruby: Làm thế nào để tôi tránh tất cả những thứ đó? Liệu tôi có phải đơn giản chỉ ở trong nhà không?

Nhà khoa học thần kinh: Cách đó sẽ không có ích đâu, bởi vì giờ đây cửa hàng đến tận chỗ chị. Nó nằm trên máy tính, thậm chí cả lúc chị chỉ đang kiểm tra email của mình; chị sẽ mua sắm thậm chí trước khi chị quyết định mua sắm. Bình thường, một trong những lớp phòng vệ chống lại chứng nghiện là không đặt

1. Nguyên văn: Big Brother. Đây là cách gọi nhân vật đứng đầu đất nước trong tác phẩm hư cấu "1984" của George Orwell. Người ta còn dùng cụm từ này để chỉ một chính phủ, nguyên thủ hay tổ chức nào đó nắm toàn quyền kiểm soát hành vi và suy nghĩ của mọi người dân.

bản thân vào những tình huống có thể sẽ tạo điều kiện cho chứng nghiện, nhưng với Internet, chị có ít khả năng kiểm soát hơn đối với những gì đến với chị trong cuộc sống.

Ruby: Nếu anh là một người nghiện, anh sẽ đề nghị người ta làm gì?

Nhà khoa học thần kinh: Chúng ta đã biết từ tương đối lâu rằng việc thay đổi môi trường là một trong những việc hiệu quả nhất mà chị có thể làm để chống lại chứng nghiện. Bằng chứng cho quan điểm này đến từ những người lính Mỹ sau Chiến tranh Việt Nam. Rất nhiều người trong số họ đã nghiện heroin nhưng, khi họ trở về nhà, đa số họ đã có thể ngừng sử dụng nó. Nghiện heroin rất khó cai, vì thế đó là một câu chuyện về thành công lớn. Một phần là vì quân đội đã cung cấp những hỗ trợ tốt và theo dõi, nhưng yếu tố lớn nhất là việc môi trường thay đổi. Ở nhà họ tại Mỹ, việc tiếp cận ma túy trở nên khó hơn nhiều, việc sử dụng ma túy cũng khó được mọi người chấp nhận hơn, và quan trọng hơn cả, chấn thương tâm lý của cuộc chiến đã qua đi. Đó là lý do vì sao việc tập trung vào các thay đổi về xã hội là điều quan trọng, chứ không chỉ là những thay đổi về sinh học.

Nhà sư: Ash, tôi đồng ý với sự tập trung vào việc thay đổi môi trường ấy. Tôi đã dạy quán hiên ở các phòng khám cho người nghiện và tôi đề nghị với những người nghiện rằng họ nên đổi nhóm bạn hoặc có thể

sắp xếp lại ngôi nhà của mình. Họ có thể biến phòng khách thành một căn bếp hoặc phòng ngủ thành một phòng khách. Nghe có vẻ quá đơn giản, nhưng nếu anh sắp xếp lại các thứ, việc này sẽ phá vỡ các thói quen và có thể ngăn anh sa vào các thói quen cũ. Thay đổi môi trường của mình, và rồi nó có thể cho anh một khởi đầu hoàn toàn mới và một cơ hội để tiến lên.

Ruby: Thật á? Anh sẽ bảo một người nghiện heroin tạo ra một căn bếp mới và cách đó sẽ có tác dụng á?

Nhà sư: Chúng tôi không dừng lại ở đó. Sau đó chúng tôi nói chuyện về môi trường bên trong. Tôi nói về việc những chứng nghiện giống việc gãi một vết thương như thế nào. Anh càng gãi, nó càng ngứa hoặc bị nhiễm trùng. Nếu anh có thể đơn thuần trải nghiệm cơn ngứa và kiểm chế việc gãi, vết thương có thể bắt đầu lành lại. Đây chính là chỗ quán hiện phát huy tác dụng.

Nhà khoa học thần kinh: Đó là một hình ảnh so sánh tương đương tuyệt vời. Các vết thương giải phóng một phân tử gọi là histamine, thứ hỗ trợ việc làm liền vết thương nhưng cũng gây ra cảm giác ngứa. Việc gãi ngứa giải phóng càng nhiều histamine, vì thế anh thậm chí còn ngứa hơn. Nếu anh có thể trì hoãn việc gãi, nếu anh đặt một khoảng trễ nho nhỏ giữa suy nghĩ và hành động, cơn ngứa sẽ bắt đầu tan dần. Vì thế, việc “nuôi” chứng nghiện hoặc sự thôi thúc sẽ

chỉ tăng sức mạnh cho chứng nghiện. Tất cả nằm ở khoảng trễ giữa suy nghĩ và hành động.

Nhà sư: Đúng thế, như chúng ta đã nói khi bàn luận về suy nghĩ, quán hiện hoàn toàn xoay quanh khoảng trễ đó, nơi chúng ta có thể học cách dừng lại và lựa chọn.

Ruby: Tôi không thể cứ thế để một cơn ngứa qua đi, tôi sẽ phát điên mất. Thỉnh thoảng, khi tôi có một cơn ngứa trên lưng, người ta thấy tôi chà lưng mình vào thân cây cho đến khi chỗ vỏ ở thân cây đó nhẵn thín, như một con gấu. Như thế có quá sai không?

Nhà sư: Vấn đề không phải là cơn ngứa, vấn đề là những suy nghĩ về cơn ngứa ấy. Chứng nghiện sâu nhất mà chúng ta có chính là suy nghĩ của chúng ta. Tất nhiên, khi chị cai nghiện heroin hoặc rượu, đó là cơn quặn quại về thể xác và chị cần được chữa trị, nhưng khi chị vượt qua giai đoạn đó, chị có thể bắt đầu điều chỉnh tâm trí mình. Với việc luyện tập quán hiện, chị có thể từ từ học cách chấp nhận cơn ngứa và để lại khoảng trễ đó trước khi chị quay trở lại thói quen gãi của mình. Trong khoảng trễ ấy, chị luyện tập việc học cách chấp nhận trạng thái không thoải mái, chứ không phải học cách đẩy cảm giác ấy đi. Chị đang thách thức cái lối suy nghĩ nói với chị rằng nếu chị gãi, chị sẽ được giải tỏa. Cuối cùng, chị sẽ không còn ngứa nữa.

Ruby: Tôi vẫn sẽ cần cái thân cây ấy.

Nhà sư: Khi tôi làm việc trong các phòng khám, họ cũng nói về việc có một “lỗ hổng trong linh hồn”. Chúng nghiệm trở thành một nỗ lực vô vọng nhằm làm đầy một sự thiếu hụt theo kiểu nào đó. Nhưng việc thực hành quán hiện mang đầy tính tái tạo và làm tâm hồn phong phú hơn một cách khó tin, và tôi nghĩ rằng sẽ rất có ích khi người ta có thể học cách sử dụng trắc ẩn để làm đầy “lỗ hổng” đó bên trong họ, tức nguyên nhân gốc rễ của chúng nghiệm.

Ruby: Tôi nghĩ rằng một cái lỗ hổng đã được làm đầy là mọi thứ người ta cần.

Bạn sẽ tìm thấy những bài tập quán hiện phù hợp cho chúng nghiệm trong Chương 11.

CHƯƠNG 10

Tương lai

Chúng ta nói về tương lai cứ như thể nó là thứ gì đó ở ngay ngoài kia và đang tới. Chúng ta đang đi nhanh đến nỗi nó đã ở đây rồi. Hơi thở tiếp theo của bạn chính là tương lai, vì thế hãy sẵn sàng. Nhà kinh tế học trưởng của Google, Hal Varian, nói rằng: “Vào một tỷ năm trước, chủng loài *Homo sapiens* đã xuất hiện... Vào một tỷ giây trước, máy tính cá nhân của IBM được mở bán. Vào một tỷ lượt tìm kiếm trước trên Google... là sáng nay”.

TIẾN HÓA MỚI

Trong quá khứ, chúng ta tiến hóa chủ yếu thông qua AND của mình. Mỗi lần thế giới tung ra một thử thách mới, nói to “OK, đồ khốn, người sẽ đối phó với cái này thế nào nào?”, cấu trúc gen của chúng ta lại biến đổi để đảm bảo rằng chúng ta sẽ sống qua giao thừa. Sự tiến hóa vẫn luôn tới giải cứu chúng ta. Ví dụ, vào khoảng 10.000

năm trước, để đảm bảo sự sinh tồn của những người nguyên thủy ở châu Úc, khi ấy sống trong khí hậu sa mạc, một biến thể gien đã hình thành, đồng nghĩa với việc con người giờ đây có thể sống sót trong nhiệt độ cực nóng và bắt đầu có nước da rám nắng dễ dàng như không, mà lại không bị bỏng. Một ví dụ khác là: cũng vào khoảng 10.000 năm trước, khi chúng ta chuyển từ tư thế đi bằng cả 4 chi sang đứng thẳng trên 2 chi, người châu Âu và người châu Phi đều có nước da tối màu như nhau: cả hai đều đến từ đất mẹ - châu Phi. (Vô cùng “lấy làm tiếc” cho những người phân biệt chủng tộc ở Alabama.) Theo thời gian, da những người ở miền phía Bắc ít nắng hơn trở nên sáng màu hơn, để giúp họ hấp thu những tia cực tím của Mặt Trời và tổng hợp vitamin D một cách hiệu quả hơn. Việc khám phá ra rằng họ có màu da như vậy chỉ vì tổ tiên của họ đã đi theo hướng đó đã khiến nhiều người vốn có niềm tin mù quáng phải thất vọng.

Ngày nay, chúng ta không cần nâng cấp về mặt gien bởi chúng ta đã có những thứ như hệ thống sưởi trung tâm và kem chống nắng. Nếu cần di chuyển những khoảng cách dài, chúng ta không cần phát triển những đôi chân khỏe hơn hay mọc nhiều chân hơn, chúng ta chỉ cần làm ra những chiếc xe hay máy bay nhanh hơn. Đa số chúng ta không ra ngoài nhiều, vì thế ở đây, tại phương Tây, một trong những thách thức lớn là việc bàn chân của chúng ta ngủ quên do không dịch chuyển khi bạn ngồi trước máy tính, hoặc việc bạn treo cả ngón tay do nhắn tin.

Phần lớn việc chọn lọc tự nhiên ngày nay diễn ra do sự thay đổi về văn hóa, chứ không phải thay đổi về khí hậu. Giờ đây, với những công nghệ ở ngay trong tầm tay, và với khả năng tiếp xúc tức thì với những môi trường vô hạn và những thách thức về trí tuệ, chúng ta đơn giản không thể thích nghi hóa gien của mình đủ nhanh để bắt kịp với đời sống trong khu rừng già kỹ thuật số này. Lý do chúng ta kiệt quệ và sinh ra những căn bệnh mới là: chúng ta không được chuẩn bị để có thể điều chỉnh nhanh đến như thế về mặt gien; ấy thế nhưng, nếu chúng ta không điều chỉnh, chủng loài của chúng ta sẽ toi đời.

Để có thể bắt kịp cuộc tiến hóa về công nghệ, chúng ta sẽ phải tiến hóa về mặt gien một vài lần mỗi tháng. Con người chỉ có thể sản xuất ra một thế hệ mới trung bình cứ mỗi 25 đến 30 năm một lần, và có thể mất đến hàng nghìn năm để tạo ra một tính trạng mới được nâng cấp, để rồi nó lan tỏa ra khắp cộng đồng. Một số loài động vật nhân bản mỗi tuần một lần. Có một loài ruồi chỉ sống trong 24 giờ; vào thời điểm cuối ngày chúng tồn tại, chúng bị thay thế bởi cả một thế hệ mới. Chúng chỉ mới đang dần bắt nhịp với mọi thứ, và rồi, *bùm*, chúng chết.

“THỜI ĐẠI MỚI” MỚI

Có lẽ, như nhiều cuốn sách khoa học viễn tưởng sẽ nói với bạn, việc chúng ta tiến hóa tới thời điểm này để tạo ra những chiếc máy tính có thể tiếp nhận những công việc

của mô-đen cũ đã kiệt sức, được gọi là “chúng ta”, đều là một phần của một “kế hoạch vĩ đại”. Điều gì đến từ tương lai rồi sẽ đến. Bạn không thể ngăn việc tiến hóa, và những phần bổ sung bằng công nghệ, đã xuất hiện hoặc sắp xuất hiện, sẽ trở thành những phần mở rộng của chúng ta.

Một trong những cuộc “hôn nhân” đầu tiên giữa con người và công nghệ của họ sẽ là việc sửa chữa các chấn thương não hoặc các rối loạn chức năng nhận thức khác. Đây là tin tốt cho những người có bệnh về tâm thần trong số chúng ta. Hiện tại, thuốc chống trầm cảm vẫn phun hàng loạt lên toàn não bộ, tác động một cách ngẫu nhiên vào bất kỳ thụ thể cũ nào mà chúng vô tình gặp được, để thay đổi các hóa chất bên trong bạn. Các kỹ thuật kích thích thần kinh, những thứ sẽ sớm đến với bạn trong tương lai, sẽ có khả năng tập trung vào một khu vực duy nhất.

Xa hơn theo hướng này, rất có thể sẽ xuất hiện việc củng cố trí nhớ cho người già. Chúng ta hiện đã có cách kích thích não sâu để giảm thiểu các triệu chứng của bệnh Parkinson, cấy ghép ốc tai để phục hồi khả năng nghe, và các chân tay nhân tạo cho những người khuyết tật.

Mới đây, các điện cực để kết nối vùng vỏ não vận động với hệ thần kinh đã được cấy ghép, cho phép một người phụ nữ bị liệt tứ chi lái một chiếc chiến đấu cơ F-35 trong môi trường giả lập. Một con khỉ đã sử dụng tâm trí của nó để lái một chiếc xe lăn đi loanh quanh. (Tôi không chắc việc này có ý nghĩa gì, nhưng con khỉ đã làm được như vậy.) Miguel Nicolelis, nhà khoa học và cũng là

y sĩ, và nhóm của ông đã làm cho một người đàn ông bị liệt có khả năng đá cú mở màn cho World Cup (hãy xem TEDTalks).

Chính công nghệ cho phép một người liệt tứ chi sử dụng suy nghĩ của mình như một cái điều khiển từ xa để điều khiển một chi nhân tạo cũng sẽ cho phép bất cứ ai sử dụng suy nghĩ của họ để “điều khiển từ xa” mọi thứ. Tất cả hoạt động mua sắm trực tuyến của bạn sẽ có thể được thực hiện chỉ đơn giản bằng cách tưởng tượng ra nó. Chiếc điều khiển từ xa này thực ra đã tồn tại và đang được sử dụng bởi những người bị liệt, những người có thể di chuyển một con trỏ trên màn hình mà chỉ cần sử dụng suy nghĩ.

Trong khi chúng ta đang nói chuyện, hoặc khi bạn đang đọc, thì Elon Musk (ông chủ của Tesla và SpaceX, một số người nói rằng anh ta xuất sắc, những người khác lại không cho là vậy) và nhóm của anh ta vẫn đang làm việc để tạo ra một giao thức giữa não bộ và máy móc, trong đó tất cả các neuron trong não của bạn sẽ có khả năng giao tiếp với thế giới bên ngoài. Elon nói: “Theo một nghĩa nào đó, chúng ta vốn đã có một lớp não thứ ba ở dạng kỹ thuật số⁽¹⁾ nếu xét ở khía cạnh: bạn có máy tính hoặc điện thoại hoặc các ứng dụng của mình. Bạn

1. Hiện tại, người ta có thể coi rằng bộ não có hai lớp. Lớp thứ nhất là hệ viền, kiểm soát cảm xúc, trí nhớ dài hạn, và hành vi. Lớp thứ hai là vỏ não, xử lý việc tư duy dài hạn, lập luận, và lên kế hoạch dài hạn. Elon Musk cho rằng giờ đây con người còn có một lớp não thứ ba.

có thể đặt một câu hỏi qua Google và nhận được câu trả lời ngay tức thì. Bạn có thể truy cập bất cứ cuốn sách hay bản nhạc nào. Với một phần mềm bảng tính trên mạng (spreadsheet), bạn có thể thực hiện những tính toán đáng kinh ngạc. Bạn có thể chat miễn phí qua video với ai đó ở Timbuktu.⁽¹⁾ Vào thời xưa, việc này hẳn sẽ khiến bạn bị hỏa thiêu vì thực hiện những trò phù thủy”.

MỘT “BẠN” MỚI

Thế kỷ này có thể chính là lúc chúng ta, với tư cách một chủng loài, thành công trong việc giành được mã gen từ tay của tiến hóa và học cách lập trình lại chính chúng ta. Những người sống vào thời gian này có thể chứng kiến khoảnh khắc khi “công nghệ sinh học” có thể sẽ có khả năng giải phóng tuổi thọ con người khỏi sự định đoạt của tự nhiên và giao nó cho sự ngẫu hứng của từng cá nhân. Vì thế, giờ đây, cả một tập hợp những câu hỏi mới đã được tính đến, chẳng hạn như: thực ra bạn có muốn bất tử không? Và, nếu bạn thực sự muốn, thì thế hệ tiếp theo sẽ sống ở đâu? Có thể là trong những chiếc bình.

Chúng ta đã vô hiệu hóa sức mạnh của sự chọn lọc tự nhiên bằng y học hiện đại và các đột phá về công nghệ.

1. Trong quan niệm của nhiều người phương Tây, Timbuktu là nơi tận cùng, nơi hẻo lánh nhất của thế giới.

Chúng ta không còn phải chờ đợi những con người mới và được chọn lọc tự nhiên cải tiến nữa, nhờ có công nghệ thụ tinh trong ống nghiệm. Cha mẹ có thể chọn cấy phôi thai nào, giống như chọn một con tôm hùm ở một nhà hàng hải sản. Các chuyên gia sử dụng công cụ chỉnh sửa gen để tạo ra những đột biến mới, để các cha mẹ sẽ có thể thiết kế đứa con của riêng mình về mặt giới tính, màu tóc hoặc màu da. Một trong những mục tiêu lớn của chúng ta, với tư cách một chủng loài, là phát triển trí thông minh vượt trội hơn, bởi đó là thứ giúp chúng ta đạt được những gì chúng ta đã có được ngày nay, và gen của chúng ta đã tiến hóa để dành ngày càng nhiều tài nguyên cho não bộ. Chúng ta sẽ không phải đợi sự tiến hóa nâng cao những thử thách để chọn ra những cá thể tốt hơn, chúng ta sẽ sớm có khả năng cải thiện trí thông minh bằng cách chọn ra phôi thai thông minh nhất. Chúng ta cũng sẽ có thể thao túng ADN để điều chỉnh các tế bào bằng kỹ thuật, nhằm tạo ra một Einstein, một Rembrandt, hoặc một nhà vô địch Olympic tiếp theo. Tôi không nói rằng điều này tốt hay xấu, tôi chỉ đơn giản là người truyền tin.

Kevin Kelly, người chịu trách nhiệm xuất bản của tạp chí *Whole Earth Review*, biên tập viên của WIRED, một nhà sáng lập các tổ chức phi lợi nhuận có tầm nhìn, và cũng là một tác giả viết về các chủ đề sinh học và các “công cụ cực kỳ ‘xịn’”, đã đồng ý rằng chúng ta bây giờ có thể sẽ bắt đầu sử dụng những cỗ máy mà chúng ta

đã tạo ra để đặt bước tiến tiếp theo trong quá trình tiến hóa của loài người. Chúng ta giờ đây vốn đã thực hiện những công trình về những bộ phận cấy ghép cho người điếc; bước tiếp theo có thể sẽ là việc chúng ta có thể nghe những thứ mà những người chỉ có năng lực thính giác ở mức bình thường không thể nghe được, ví dụ như tiếng của một con cá voi cách xa hàng trăm km, hoặc khả năng “nghe được” những gì người khác có thể đang nghĩ. Cuối cùng, chúng ta sẽ không thể phân biệt đâu là phần mềm, đâu là não bộ sinh học của chúng ta.

CHÚNG TA ĐÃ VÀ VẪN LUÔN NÂNG CẤP

Trước khi chúng ta nghĩ ra ngôn ngữ, chỉ 50.000 năm trước, chúng ta không có cách nào để truyền một ý nghĩ từ não bạn sang não tôi. Thế rồi “công nghệ” ngôn ngữ được “phát minh”, biến dây thanh quản và tai của chúng ta thành những thiết bị truyền thông đầu tiên. Chúng ta sử dụng những thiết bị này trong nhiều năm, và chúng dường như làm việc tốt, cho đến khi chúng ta bắt đầu tản ra trên những không gian rộng lớn và rồi, không một tiếng hét nào, dù to đến đâu, có thể có tác dụng. May mắn thay, điện thoại ra đời để giải quyết vấn đề này, và kể từ đó bất cứ thứ gì sử dụng miệng và tai đều là một sự nâng cấp về công nghệ, cho phép chúng ta liên tục kết nối với thế giới. Trong suốt 200 năm kể từ ngày điện thoại ra đời, tôi vẫn chưa nghe thấy ai phàn nàn về tất cả những thứ

này, hay gửi cho Alexander Graham Bell⁽¹⁾ một bức thư thể hiện thái độ thù hằn. Hay trêu chọc ông ta.

Hãy cùng đối mặt với một thực tế ở thời điểm này: 20 năm trước, 20.000 người trải qua phẫu thuật mắt bằng laser để cải thiện thị giác của họ; giờ đây, mỗi năm 2 triệu người làm việc đó, không có gì ghê gớm và tất cả mọi người đều vui vẻ khi họ có thể đột nhiên đọc được các biển báo dừng trên đường. Điều này cũng xảy ra với máy tạo nhịp tim và rồi với việc cấy ghép nội tạng. Có những danh sách chờ nội tạng để được cấy ghép, công nghệ này giờ đây đã phổ biến đến mức ấy. Chúng ta phải chấp nhận rằng mối duyên giữa não bộ và máy móc đã bắt đầu rồi.

Chúng ta cũng đã có những người máy sinh học đi lung tung quanh ta (hàng xóm của bạn ở nhà kế bên có thể là một người máy). Định nghĩa người máy sinh học (cyborg) trong từ điển là “một con người hư cấu hoặc giả tưởng mà các năng lực thể chất được mở rộng, vượt qua các giới hạn bình thường của con người, nhờ các yếu tố cơ học được cấy vào trong cơ thể”. Như tôi đã nói ở trước, giờ đây hàng nghìn người đi xung quanh chúng ta với các phần cấy ghép ốc tai, cấy ghép võng mạc, máy tạo nhịp tim, cấy ghép não sâu, và vân vân. Số lượng thủ thuật được thực hiện bởi người máy tăng lên khoảng 30% mỗi năm.

1. Alexander Graham Bell là người đầu tiên phát minh ra một chiếc điện thoại thực sự.

Tôi đã kết bạn với một người đàn ông tên là Neil Harbisson, người tôi gặp ở TEDTalks Global và ngay lập tức lôi anh về nhà để gặp gia đình tôi. Họ nghĩ rằng anh là người đàn ông “chất” nhất trần đời. Bẩm sinh Neil không thể nhìn được màu sắc, anh chỉ nhìn thấy đen và trắng, vì thế anh đã tạo ra một con mắt điện tử nhận biết được tần số của ánh sáng màu và để người ta cấy ghép nó vào trong phần sau của hộp sọ mình. Giờ đây, thông qua sự dẫn truyền âm của xương, anh có thể nghe được màu qua sóng âm. Anh có thể nghe được âm thanh của màu đỏ dưới dạng nốt Đô trưởng. Anh nói rằng anh có thể thực sự nghe thấy một bức tranh của Picasso hoặc âm thanh của một trung tâm mua sắm và giải nghĩa những âm thanh này thành các màu. Đôi khi, anh đặt một số màu thức ăn nhất định lên đĩa của mình để anh có thể ăn được bài hát mà anh thích nhất. Anh đã mở rộng các giác quan của mình bằng cách sử dụng công nghệ như một phần cơ thể. Một ngày nào đó, có thể chúng ta đều sẽ mua được một bộ phận cấy ghép và mở rộng các giác quan của riêng mình, giống hệt siêu anh hùng mà bạn vẫn thường thấy.

ĐOÁN XEM ĐIỀU GÌ ĐANG ĐẾN?

Ray Kurzweil là một trong những nhà phát minh, nhà tư tưởng và nhà tương lai học hàng đầu thế giới, một người nói chuyện về công nghệ và các xu hướng, và nhìn vào bức tranh tổng thể. Ông nói: “Về cơ bản, nhờ có Dự án

Bản đồ Gien Người, các bác sĩ sẽ biết được cách lập trình lại “những phần mềm đã lỗi thời” của cơ thể chúng ta”. Ông dự đoán: “Vào những năm 2040, con người sẽ phát triển phương tiện để ngay tức thì tạo ra những bộ phận cơ thể mới, sinh học hoặc phi sinh học”. Điều này có nghĩa là, nếu bạn cảm thấy thích, bạn có thể mọc cánh - hoặc có một cái dương vật to hơn, tùy thuộc vào tâm trạng của bạn.

Tất cả những điều này đều là những dự đoán, chứ không phải thực tế, nhưng có tin đồn rằng đến cuối những năm 2020, chúng ta đều sẽ có những người máy siêu nhỏ (nanobot) được tiêm vào cơ thể chúng ta, và chúng sẽ cung cấp cho chúng ta tất cả những dưỡng chất phù hợp mà chúng ta cần, đồng thời loại bỏ tất cả lượng mỡ thừa mà chúng ta sẽ thu vào từ việc mỗi ngày ăn 20 túi Doritos và một lượng chocolate không có giới hạn. Hu-ra!

Người ta cho rằng, ở thời điểm nào đó trong tương lai, chúng ta sẽ có thể phóng chiếu chính mình vào não bộ của một ai khác và trải nghiệm thế giới theo cách người đó nhìn nhận nó, giống như trong phim *Làm John Malkovich* (Being John Malkovich), hoặc bộ phim mà trong đó các bác sĩ thu nhỏ chính họ xuống kích cỡ được tính bằng nanomet và đi vào trong cơ thể của ai đó, lướt qua huyết mạch của họ. Nhiều lần họ suýt nữa bị vi khuẩn và virus từ bên ngoài ăn thịt. Tôi đã xem bộ phim này khi còn nhỏ và tin rằng họ đang ở bên trong tôi, vì thế tôi ngồi trên bồn cầu trong khoảng 1 tuần, cố gắng rặn họ ra.

Một điều hiển nhiên mà không cần nói ra, nhưng giờ tôi sẽ nói ra: sẽ có một cơn sóng thần của quan hệ tình dục bằng kỹ thuật số. Bạn sẽ có thể tạo ra một nhân vật đại diện (avatar) kết nối với bộ phận sinh dục của bạn bằng tín hiệu bluetooth. *Voilà! - Đúng là thế đấy!* Bạn thậm chí sẽ không phải cạo lông chân hay đoái hoài đến chuyện trang điểm. Bạn có thể được đại diện bởi Beyoncé trong khi, ngoài đời thực, bạn là một người trông rất luộm thuộm.

BƯỚC VÀO KỶ NGUYÊN ROBOT

Nhu cầu lớn nhất về những con robot giống con người đến từ Nhật Bản; tất cả mọi người sống quá lâu và dân số già này không hề trẻ hóa. Ngày nay, người từ 60 tuổi trở lên chiếm 25% dân số Nhật Bản, và con số đó sẽ tăng lên thành 39% vào năm 2050; Bộ Y tế của họ nói rằng, đến năm 2025, Nhật Bản sẽ cần 4 triệu người chăm sóc. Tỷ lệ sinh ở Nhật Bản thấp và họ không thích cho phép quá nhiều người nhập cư, hoặc cấp visa làm việc, vậy thì ai sẽ chăm sóc các ông và các bà? Ờ thì, Nhật Bản đang dẫn đầu thế giới trong việc chế tạo robot, vì thế có thể họ sẽ tìm một giải pháp ở lĩnh vực đó. Thực ra hãng Toyota đã tạo ra được một con robot, tên là Robina, được đặt tên theo Rosie, con robot trong bộ phim hoạt hình *Nhà Jetson* (The Jetsons). Robina chỉ cao chưa đến 1,2 m, có thể sử dụng lời nói và cử chỉ và mặc một chiếc váy ngắn.

Anh trai của cô, Humanoid, có thể rửa bát đĩa, chăm sóc Ông/Bà và thậm chí bày trò giải trí cho người khác, với những tài năng riêng. (Tôi đang tưởng tượng việc chơi nhạc bằng thìa và nhảy guốc.)

Honda đã tạo ra Asimo, một robot dạng người hoạt động hoàn chỉnh như mong đợi, cao gần 1,2 m và mắt của nó là các camera. Asimo có thể trả lời câu hỏi và được cho là có thể diễn giải cảm xúc, chuyển động, và các cuộc nói chuyện của con người.

KẾT LUẬN CỦA TÔI

Mặt trái là: chúng ta có thể sẽ nghiện “mốt mới” đến mức đánh mất chính mình và rốt cuộc chỉ “ra ngoài kia”, giao tiếp với gia đình và bạn bè ảo. Tôi hy vọng chúng ta không cảm thấy quá cô đơn khi không được ở gần những con người bằng xương bằng thịt, nhưng tôi chắc rằng sẽ có viên thuốc nào đó để uống hoặc bộ phận cấy ghép nào đó để cấy ghép nếu việc ấy xảy ra.

Một sự hy sinh về mặt cảm xúc, có khả năng sẽ xảy ra, là việc: nếu chúng ta “có tất cả”, chúng ta có thể sẽ đánh mất tất cả chiều sâu và chỉ hời hợt. Trừ phi bạn trải nghiệm một chút buồn bã hoặc tằm tối, bạn sẽ không thể cảm thấy trắc ẩn đối với bất cứ ai. Điều này cũng có nghĩa là sẽ không có văn chương, bởi vì chỉ những thứ tằm tối mới có thể tuyệt vời. Không một người nào từng đoạt giải Booker cho một tiểu thuyết mang đầy sự hăng hái, trong

đó tất cả mọi người cuối cùng đi picnic. Mặt khác, trong tương lai, sẽ có một phím bấm trên bàn phím của bạn để xóa nỗi đau, và một phím dành cho sự trầm ẩn, và thế là vấn đề được giải quyết. Hãy cùng hy vọng rằng có một phím bấm được đánh dấu “hiện tại”, nếu không bạn sẽ không bao giờ có thể cảm nhận được vị, mùi, âm thanh hay bất cứ thứ gì đang diễn ra trong hiện tại. Tất cả đều sẽ được ghi vào video, và trong đó không bao giờ có thứ gì có thể tốt như vật thật.

Tôi cũng hy vọng rằng, trong tương lai gần, có thể có một phím tự động trên máy tính, đưa bạn ra khỏi nền tảng trực tuyến và bắt đầu đưa ra tất cả các quyết định giúp bạn, chẳng hạn như quyết định xem bạn thực sự cần tới sự kiện, bữa tiệc, và buổi họp nào, người bạn nào đáng gặp và người nào đang khiến bạn kiệt sức, và nói với bạn một cách trung thực xem bạn nên “trông” như thế nào khi tính đến cả tuổi tác, cân nặng và tính cách của bạn. Bạn có thể từ tốn và nó sẽ làm tất cả mọi việc. Đó là thứ tôi đang mong đợi. Nếu không, chúng ta sẽ tiếp tục là những nô lệ của thời đại số.

Một điều cuối cùng, và đây là mục đích và điểm cốt lõi của quán hiện: tôi hy vọng rằng chúng ta vẫn sẽ có khả năng tập trung, để tập trung vào những thứ chúng ta chọn hướng sự chú ý của mình vào. Một khi bạn đã mất sự tập trung, bạn sẽ chỉ toàn bị lôi từ suy nghĩ này sang suy nghĩ khác, những thứ sẽ nằm rải rác trong đầu bạn và khiến nó trở nên bồn chồn. Trừ phi chúng ta luyện

bản thân để chủ định tập trung vào thứ chúng ta chọn tập trung vào - và hy vọng rằng đó là những thứ khiến chúng ta cảm thấy thoải mái - chúng ta sẽ rơi vào trạng thái không thể tập trung và bất mãn triền miên.

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH VÀ TÔI

Ruby: Ash, lúc này tôi đang nói về Asimo, con robot hình người của Honda. Liệu những con robot như thế có thể nhận ra cảm xúc không?

Nhà khoa học thần kinh: Có, xét theo một khía cạnh nào đó, người ta đã có thể huấn luyện máy tính phân biệt các biểu cảm khuôn mặt. Bạn cho chúng xem những bức ảnh mọi người cười và chúng biết được một nụ cười trông như thế nào. Sau đó máy tính có thể phân một khuôn mặt cười vào nhóm vui vẻ, và bây giờ bạn bắt đầu có một hệ thống có thể nhận ra cảm xúc.

Ruby: Robot có biết rằng nụ cười ấy đồng nghĩa với có tin vui không? Nó có cảm thấy vui không?

Nhà khoa học thần kinh: Đó chính là chỗ hóc búa. Biểu cảm có thể phức tạp và khó có thể bao quát tất cả các khả năng bằng một thuật toán robot. Với con người, chúng ta biết rằng nụ cười không phải lúc nào cũng có nghĩa là “hạnh phúc”: có nụ cười thật, nụ cười giả và thậm chí cả nụ cười tức giận.

Ruby: Anh có nhận ra nụ cười giả khi nhìn thấy nó không? Bây giờ tôi đang cười với anh, nhưng liệu anh

có thể biết được rằng đằng sau nụ cười ấy, tôi đang thực sự bị anh làm cho bức mình không?

Nhà khoa học thần kinh: Có, tôi có thể nhận ra, bởi vì chúng ta đều cảm thấy như thế. Chúng ta đơn giản “bắt sóng” nhau. Chúng ta đang cảm nhận rất nhiều tín hiệu mà chúng ta không nhận thức được. Khi chúng ta có cảm xúc của riêng mình, chúng ta nhận thức được hành vi của mình và điều này cho phép ta nhận ra những gì người khác đang làm. Máy tính không có được trải nghiệm sống đó. Chúng không nhận thức, chúng chỉ phát hiện thôi.

Ruby: Và tôi có thể tưởng tượng rằng, nếu anh ở cạnh một con robot và nó nhận sai cảm xúc của anh, điều đó sẽ thực sự khiến anh bức mình.

Nhà khoa học thần kinh: Đúng, chính xác. Mẹ tôi thường làm thế. Bà gọi và nói với tôi rằng nghe giọng tôi có vẻ trầm cảm, nhưng thực ra chỉ đến khi bắt đầu nói chuyện với bà tôi mới bị thế.

Ruby: Ed cũng không “đọc” được ý tôi. Anh ấy chỉ đứng đó cười và gật đầu, nhưng không có chút ý niệm nào về cái tôi đang nói. Tôi sẽ nói với anh ấy rằng tôi đã cán ô tô qua cái máy thổi lá của anh ấy và anh ấy vẫn cười và gật đầu.

Nhà khoa học thần kinh: Đọc cảm xúc, đó là một vấn đề khó, và đó là một thứ mà con người toàn hiểu sai.

Ruby: Tôi đã đọc được rằng người Nhật cũng bắt đầu sử dụng robot để nuôi trẻ con, để giúp cho nhiều phụ

nữ hơn có thể đi làm. Hóa ra phụ nữ Nhật được giáo dục tốt nhất thế giới, nhưng 70% những người này bỏ việc sau khi có con đầu lòng. Chính phủ và các quỹ tư nhân đang đầu tư tiền bạc vào robot để phụ nữ có thể đi làm. Vì thế, Ash, xác suất để đồng kim loại này có thể nuôi một đứa bé là bao nhiêu? Nếu như chúng ta đột nhiên nhận được những đứa bé có tính cách như robot thì sao? Tôi không muốn cho một Kẻ hủy diệt⁽¹⁾ bú đầu?

Nhà khoa học thần kinh: Chị sẽ cho R2D2⁽²⁾ bú chứ?

Ruby: Liệu anh có cho không? “Bởi vì, trong tương lai, đó sẽ là việc anh phải làm.”

Nhà khoa học thần kinh: Chị biết đấy, trong một thời gian dài, các nhà khoa học đã và vẫn luôn cố gắng tạo ra những người mẹ nhân tạo. Vào những năm 1950 và 1960, một nhà tâm lý học người Mỹ mang tên Harry Harlow đã thực hiện một số công trình đáng kinh ngạc về mẹ nhân tạo cho các con khỉ. Con khỉ mẹ của Harlow là một khối gỗ được bọc bởi bột biển và một cái khăn tắm cũ, với một bóng đèn bên trong để làm cho nó ấm. Ông nghĩ rằng tất cả những gì mà một con khỉ con cần là thức ăn, nước, hơi ấm và thứ gì đó để bám vào.

Ruby: Tôi nghĩ tôi hẳn sẽ tốt hơn nếu mẹ tôi được làm từ một cái khăn tắm cũ. Tuy nhiên, bà thực sự có mang

1. Kẻ hủy diệt (Terminator) là nhân vật robot nổi tiếng trong loạt phim *Kẻ hủy diệt*.

2. R2D2 là nhân vật robot trong loạt phim *Chiến tranh giữa các vì sao* (Star Wars).

những miếng bọt biển tới bất cứ đâu mà bà đi đến, phòng trường hợp có một xíu bụi mà mắt thường có thể nhìn thấy. Điều gì đã xảy ra với những con khi có mẹ làm bằng bọt biển?

Nhà khoa học thần kinh: Harlow cho rằng đó là một thành công lớn, bởi khi những con khi sợ hãi, chúng sẽ bám vào người mẹ bọt biển để có cảm giác dễ chịu, yên bình. Nhưng giờ đây, khi chúng ta xem những đoạn video cũ của ông, rõ ràng những con khi con ấy sợ đến nỗi chúng sẽ bám vào bất cứ thứ gì, thậm chí là một miếng xà lách.

Ruby: Tôi biết chúng cảm thấy thế nào.

Nhà sư: Đúng thế, khi tôi được sói nuôi dạy...

Ruby: Thubten chỉ đang bức mình vì chúng ta đã loại anh ta ra khỏi cuộc trò chuyện thôi.

Nhà khoa học thần kinh: (mặc kệ Thubten) Như thế, rõ ràng, những người cha, người mẹ nhân tạo này không phải là lý tưởng. Nhưng đó là một tình huống rất hóc búa cho những người mẹ, bởi vì, lúc đứa trẻ cần mẹ ở đó bên cạnh mình nhất cũng rất có thể là thời gian quan trọng nhất trong sự nghiệp của người mẹ.

Ruby: Đó chính là điểm khó chịu, khi luôn tồn tại tình huống phải lựa chọn giữa việc từ bỏ công việc của bạn hoặc từ bỏ thời gian bạn ở cùng với con mình. Đó là một tình huống mà cả hai đều thua. Robot có thể cho người ta cái gì?

Nhà khoa học thần kinh: Robot có thể giúp làm các công việc loanh quanh trong nhà và thậm chí các công việc nuôi trẻ, chẳng hạn như thay bỉm, nhưng người ta sẽ khó có thể cơ khí hóa vai trò nuôi dạy thực sự. Người chăm sóc trẻ là tấm gương sao chép, phản ánh cảm xúc của đứa trẻ, họ dạy cho trẻ cách tự xoa dịu và bình tĩnh lại. Robot không thể làm thế, dù thế nào thì cũng chưa thể.

Ruby: OK, vậy không có gì thay thế được Mẹ, nhưng người ta đã có thể tái tạo một bộ não con người chưa?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi đã hỏi về việc này rất nhiều - liệu chúng ta có bao giờ có thể tạo ra một bản sao chép hoàn chỉnh của não người không. Về nguyên lý là có, não bộ là một thiết bị vật lý và nó tuân theo những nguyên tắc vật lý, vì thế chúng ta có thể tạo ra thứ gì đó hoạt động giống một bộ não. Nhưng bộ não không làm việc một cách biệt lập. Chúng ta là con người nhờ các kết nối xã hội của chúng ta, cách chúng ta tương tác với nhau. Chúng ta nhìn thấy bản thân thông qua con mắt của người khác, và điều đó thay đổi hành vi của chúng ta. Tôi không nghĩ rằng chúng ta có thể tái tạo điều đó bằng công nghệ.

Ruby: Vậy, máy tính sẽ phải học cách giao tiếp? Một bữa tiệc cocktail giữa các máy tính, bắn các biểu tượng cảm xúc sang nhau.

Nhà khoa học thần kinh: Nghe giống như hợp lớp đại học của tôi.

Ruby: Thubten, anh nghĩ gì về công nghệ tương lai? Anh lại được trở lại cuộc nói chuyện rồi này.

Nhà sư: Cảm ơn! Tôi làm việc với một số công ty công nghệ lớn nhất. Khi tôi nói chuyện với họ, tôi cố gắng nhấn mạnh sự cần thiết của việc nhìn vào việc giải quyết các vấn đề của thế giới, chứ không chỉ tạo ra công nghệ chỉ vì công nghệ. Cần có một động lực có tính đạo đức và giàu lòng trắc ẩn. Ví dụ, xe không người lái sẽ không thể đưa ra những lựa chọn về đạo đức, nó sẽ chỉ lái để sống sót mà thôi. Đó là một nỗi lo, và tôi nghĩ rằng chúng ta càng đưa việc luyện tập quán hiện và trắc ẩn vào những công ty ấy nhiều bao nhiêu, họ càng có cơ hội cao hơn bấy nhiêu trong việc tạo ra một tương lai đầy ý nghĩa cho hành tinh này.

Ruby: Vậy, con người và máy móc khác nhau ở chỗ nào? Tôi có một vài chiếc răng được chụp mũ, và vài chiếc vít ở ngón chân tôi sau một cuộc phẫu thuật u xương ngón chân. Nếu tôi bắt đầu thay thế các bộ phận khác trên quy mô lớn, khi nào thì tôi sẽ đánh mất “tôi” nguyên thủy?

Nhà khoa học thần kinh: Không có cái gọi là “tôi” nguyên thủy. Với tốc độ thay mới bình thường của các tế bào xương, cứ 10 năm một lần chị sẽ tạo ra một bộ xương hoàn toàn mới. Từng phân tử trong từng tế bào của cơ thể chị sẽ được thay thế rất nhiều lần trong suốt cuộc đời chị. Việc chúng ta thay thế các bộ

phận cơ thể bằng tế bào hay các phần cơ khí chẳng hề quan trọng, chúng không phải thứ khiến chúng ta là chính ta. Chị có biết nghịch lý của con tàu của Theseus không?

Ruby: Không, làm sao tôi biết được chứ?

Nhà khoa học thần kinh: Nghịch lý ấy được Plutarch đề xuất ở thế kỷ thứ nhất. Ông mô tả con tàu bằng gỗ mà anh hùng Theseus người Hy Lạp làm thuyền trưởng, được giữ tại cảng Athen như một vật kỷ niệm. Qua nhiều năm, để bảo tồn con tàu, người Athen đã thay tất cả những tấm ván gỗ mục để rồi cuối cùng không một tấm ván nào của con tàu nguyên thủy còn sót lại. Đây có còn là con tàu của Theseus không? Aristotle nói rằng nó vẫn là con tàu ấy, bởi vì con tàu được định nghĩa bởi ý niệm về danh tính của nó, hơn là bởi chất liệu của nó.

Ruby: Ash. Ngừng thể hiện rằng anh biết về Plutarch đi. Tôi sẽ hỏi anh một câu hỏi dễ hơn. Nếu anh loại bỏ tất cả mọi thứ, chẳng hạn như anh tách rời tôi thành từng mảnh đi, thì đâu là phần hồn cốt/cốt yếu của ý thức con người?

Nhà khoa học thần kinh: Đó là câu hỏi lớn mà tất cả mọi người đều muốn biết câu trả lời, nhưng tôi thậm chí còn không chắc rằng tôi có thể nói được ý thức là cái gì, chứ đừng nói đến chuyện nói xem nó nằm ở đâu. Khi tôi làm việc ở bệnh viện, tôi chỉ quan tâm đến trạng thái “có ý thức” so với “hôn mê” - và, khi nói “có

ý thức”, ý tôi hoàn toàn chỉ là liệu ai đó có thể cử động và phản ứng lại hay không. Tôi không đào sâu vào bất cứ thứ gì về nhận thức bản thân cả.

Nhà sư: Đây là một câu hỏi chiếm vị trí trung tâm trong đạo Phật: “cái tôi” là gì? Nó có tồn tại hay không? Nếu nó tồn tại, nó nằm ở đâu? Để thứ gì đó có thể được gọi là tồn tại, nó phải có một vị trí hoặc các đặc tính quy định khác. Vì thế, trong thiền, chúng tôi khám phá câu hỏi này, ví dụ, nếu chúng ta loại bỏ một phần của cơ thể, liệu cái tôi có giảm một lượng tương ứng không?

Ruby: Vâng, giả sử tôi có một cơ thể hoàn toàn bằng kim loại, thì cái phần Ruby sẽ nằm ở đâu?

Nhà khoa học thần kinh: Chúng ta đều biết rằng việc mất một chi hoàn toàn không có nghĩa là mất đi bất cứ phần cảm thức nào về cái tôi. Hóa ra chị cũng có thể mất rất nhiều phần của não bộ, mà vẫn không mất bất cứ phần ý thức nào. Ví dụ, có những đứa trẻ sinh ra với một lượng lớn “nước trên não”, hay chứng não úng thủy nặng, trong đó não bị ép xuống, chỉ còn lại một vành mỏng, và hộp sọ chủ yếu chỉ chứa đầy dịch tủy. Trong đó có rất ít não, nhưng những đứa trẻ ấy vẫn có thể có những hành vi phong phú và phức tạp.

Nhà sư: Các triết gia Tây Tạng vẫn nói về chứng “não nước”, trong đó não một người gần như không có gì ngoài nước, ấy thế nhưng vẫn có ý thức. Như vậy, điều này gợi cho chúng ta rằng ý thức vượt ra ngoài hoạt động của não.

Ruby: Vậy, chúng ta giải thích nó như thế nào?

Nhà sư: Chúng ta không thể, bởi tâm trí không thể thấu hiểu chính nó thông qua các khái niệm. Chúng ta không thể ý thức được về những thứ mà chúng ta không ý thức được.

Ruby: Einstein đã nói câu gì đó tương tự thế. Anh đã ăn cắp câu này từ Einstein.

Nhà sư: Hãy xem là cả hai chúng tôi đều nói câu đó. Chúng tôi không tin rằng bạn có thể định nghĩa ý thức, và nếu chúng ta liên tục cố gắng định nghĩa nó, thì chúng ta sẽ chẳng đi đến đâu cả. Thực ra, ý nghĩa của quán hiện là trực tiếp nhìn thấy bản chất hão huyền, không có thực của các suy nghĩ của ta và cái tôi. Việc phá vỡ ảo tưởng về cái tôi sẽ giải phóng chúng ta. Thầy của tôi đã từng nói: “Đừng quá xem trọng cái tôi của mình”, một câu nói có thể được tiếp nhận ở một tầng rất sâu sắc. Mọi người trải nghiệm điều này khi họ thiền. Họ bắt đầu thấy bản ngã của họ ít gắn liền với các suy nghĩ của họ hơn, và họ khám phá ra một nhận thức vượt ra ngoài nỗi đau của họ, vượt ra ngoài ý niệm của họ về cái tôi.

Ruby: Lúc trước chúng ta đang nói về tương lai, vì thế chúng ta có thể lái con tàu này trở lại cảng được không?

Nhà sư: Về tương lai, chúng ta cứ liên tục nói về việc trở nên “tiến bộ hơn”, nhưng ý chúng ta là gì? Với tư cách một chủng loài, chúng ta có đang trở nên hạnh phúc hơn, tử tế hơn, sáng suốt hơn không? Điều chúng ta

cần lúc này là tiến hóa bộ não của mình, nâng cấp phần mềm. Có lẽ đó là lý do vì sao quán hiện giờ đây rất được ưa chuộng.

Ruby: Tôi đã viết trong chương về tiến hóa rằng chúng ta tiến hóa để đối phó với những thách thức mà môi trường đưa ra. Công nghệ là một phần của sự tiến hóa ấy, bởi chúng ta cần đối phó với những thách thức hiện đại. Giờ đây, chính công nghệ lại là thách thức, bởi nó đang khiến cuộc sống của chúng ta ngày càng có nhiều áp lực và nó đã vượt ra khỏi tầm kiểm soát, vì thế có thể bước tiếp theo của chúng ta trong quá trình tiến hóa là tích hợp thêm thứ gì đó như quán hiện chẳng hạn.

Nhà sư: Đúng, có thể quán hiện là bước tiếp theo trong quá trình tiến hóa của chúng ta.

Ruby: Vậy, điều chúng ta đang nói đến là: chúng ta không cần thêm bất cứ ngón tay cái nào, nhưng chúng ta thực sự cần một kiểu tâm trí mới để vượt qua những thương tổn và hư hại mà chúng ta đã gây ra cho thế giới này. Các anh có nghĩ rằng chúng ta có thể thực sự tiến hóa tâm trí mình không?

Nhà khoa học thần kinh: Tôi hy vọng thế!

Nhà sư: Bởi vì chúng ta có vẻ đã làm cho chính mình quá không hạnh phúc, chúng ta sẽ có động lực để đi tìm một giải pháp. Trên thực tế, cuộc đời chúng ta càng rối, chúng ta lại càng có động lực để thiện! Tất cả mọi người đều muốn một cuộc sống tốt hơn. Đó là một cuộc tìm kiếm có tính tự nhiên để tìm ra giải pháp.

Ruby: Chúng ta nên xây dựng những cái đầu tốt hơn, chứ không phải những đầu tên lửa tốt hơn. Tôi đã trở thành một người hippie. Nào, hãy cùng đốt một điếu cỏ và ăn mừng thôi.

Bạn sẽ tìm thấy những bài tập quán hiện phù hợp cho việc đối phó với tương lai trong Chương 11.

Các bài tập quán hiện

LỢI ÍCH CỦA QUÁN HIỆN

Tất cả những chủ đề ở các chương trước đều dẫn đến việc luyện tập, thực hành quán hiện. Luyện tập nó là cách duy nhất tôi biết để có thể tìm thấy bình yên trong một thế giới không bình yên.

Quán hiện không phải là một liệu pháp chữa trị bằng spa, kiểu ngâm mình trong một cái vạc linh thiêng và ấm áp, chứa dầu bò Nepal; cách này cực kỳ khổ hạnh - một kiểu thử thách Iron Man cho bộ não. Cách này đòi hỏi thể lực và lòng tận tâm để phát triển những cơ bắp não bộ ấy, để khiến chúng đủ khỏe để thuyết phục tâm trí hoang dã, đẩy lông bù xù ấy; còn nếu không, nó sẽ khiến bạn xơ xác.

Sau đây là một số lợi ích:

1. Phá vỡ những thói quen xấu

Với cá nhân tôi, quán hiện đã giúp tôi kiểm chế những chứng nghiện, một trong số đó là hay nổi

giận. Nổi giận là thứ ma túy mà tôi chọn. Với quán hiện, tôi đã nhận ra rằng nó là một thói quen xấu, và rằng tất cả những gì tôi thu được từ việc buông thả bản thân trong giải pháp ấy là cơn trào ngược acid. Chúng ta đều có những thói quen xấu về suy nghĩ và cảm nhận, và quán hiện là một cách để nhận ra chúng, tha thứ cho bản thân vì đã có những thói quen ấy, và loại bỏ chúng từ trong trứng nước.

2. Giảm stress

Tôi có nói bao nhiêu về cortisol cũng là không đủ. Bất kể bạn có thích điều sau đây hay không, thực tế vẫn là: các bằng chứng thực nghiệm cho thấy quán hiện làm giảm cảm giác lo âu bồn chồn, hoảng loạn, và stress. Bạn không thể cãi lại khoa học.

3. Tuổi thọ

Tôi không nghĩ rằng mình vô lý khi nói tôi thích sống lâu và sống lành mạnh. Những loại kem dưỡng ẩm và công nghệ tái kiến tạo khuôn mặt với cái giá quá cao không có tác dụng, bởi vì hiển nhiên phần bên trong của bạn vẫn già đi và phần con người bạn ở bên trong lớn hơn nhiều so với phần con người bên ngoài. Thế giới này sẽ không có đủ nhà phẫu thuật để phẫu thuật thẩm mỹ cho tất cả những thứ này.

Thứ quyết định tuổi thật của bạn là độ hao mòn của các telomere của bạn. Độ dài của chúng quyết định tốc độ lão hóa của bạn, vì thế, nếu bạn nói dối về sự lão hóa của mình, thì các telomere của bạn sẽ

lật tẩy bạn. Những nhà khoa học khám phá ra các telomere này đã được trao giải Nobel. Về chủ đề này, nói một cách không quá “hàn lâm”, các telomere nằm ở đầu mút cặp nhiễm sắc thể của bạn, thứ xuất hiện trong mọi tế bào của bạn, những tế bào khiến bạn là chính *bạn*. Chúng giống như những mẩu bằng nhựa dẻo ở đầu dây giày, giữ cho cái dây không bị sờn và xơ. Bất kể khi nào tế bào của bạn nhân đôi khi bạn già đi, các telomere bị sờn và mòn đi. Nếu chúng trở nên quá ngắn, chúng sẽ héo mòn và chết. Tốc độ sờn mòn của chúng phụ thuộc vào cách bạn sống cuộc đời mình. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng quán hiện giúp bạn sống lâu hơn và lành mạnh hơn.

Tôi vẫn chưa đi kiểm tra các telomere của mình, nhưng tôi cảm thấy, từ trong xương tủy, rằng mình trẻ hơn rất nhiều so với tuổi thật. Đối với tôi, một tâm trí và cơ thể không linh hoạt là một biểu hiện của sự lão hóa. Ở giai đoạn xế chiều này của cuộc đời, tôi tự hào khi nói rằng gần như không có thứ gì mà tôi không dám thử; tôi đã tới “Lễ hội Burning Man” ba lần và tôi vẫn có thể xoạc ngang. Chấm hết, không có gì phải bàn cãi.

4. Nhìn vào hiện tại nhiều hơn

Đa số chúng ta dành khoảng 50% thời gian của cuộc đời mình để đưa tâm trí đi lang thang; đôi khi chúng ta có những suy nghĩ tuyệt vời, nhưng trong đa số các trường hợp, chúng đều tiêu cực: nghĩ lại và lo lắng về

những thứ đã hoặc chưa xảy ra. Tôi nghĩ mình đã bỏ lỡ đủ nhiều trong cuộc sống của mình rồi; tôi không muốn bỏ lỡ thêm nữa. Tôi luyện tập quán hiện để có thể có một chỗ ngồi trong hàng đầu, để xem bộ phim về cuộc đời tôi mà không bị gián đoạn.

Bạn muốn chụp bao nhiêu ảnh selfie trước một cái bánh brownie chocolate cũng được, nhưng không gì có thể so sánh với quả pháo hoa ấy, nổ tung bên trong bạn, bật tung ra những hạt bụi của niềm sung sướng tinh khiết, khi bạn cho cái bánh brownie ấy vào miệng. Chúng ta sống cho hiện tại, nhưng không ai nói với chúng ta cách để tới hiện tại. Quán hiện luyện cho bạn cách dừng chân và thưởng thức mùi hương của hoa hồng.

5. Khả năng chú ý và ghi nhớ tốt hơn

Giờ đây khi tôi tập quán hiện, tôi đã có khả năng kiểm soát tốt hơn để chuyển sự chú ý của mình tới những chỗ tôi muốn và ra khỏi những chỗ tôi không muốn, thậm chí ngay cả khi đang stress. Khi bạn chịu áp lực, trí nhớ của bạn “sập nguồn” và tâm trí bạn trống rỗng. Tôi vui mừng được báo cáo rằng, trong những chuyến lưu diễn mà trong đó tôi thực hiện những show độc diễn, trong hơn 200 màn diễn, tôi chưa bao giờ quên một lời thoại nào.

Thubten và tôi giờ đây sẽ đưa ra những bài tập quán hiện cụ thể để giúp bạn xử trí tốt hơn với suy nghĩ, cảm xúc,

cơ thể của mình, với lòng trắc ẩn, trong các mối quan hệ, với các con của bạn, với chứng nghiện, với tương lai, và với sự tha thứ. Có nhiều cách để dạy quán niệm, vì thế Thubten và tôi đang cho bạn một loạt các lựa chọn. Giống như trong mọi lĩnh vực khác, phong cách khác nhau phù hợp với những người khác nhau.

Đầu tiên là một số ý tổng quát từ Thubten, những thứ sẽ hữu ích khi bạn thực hiện bất kỳ bài tập nào được đưa ra ở sau.

1. **Tìm một nơi yên tĩnh** cho việc luyện tập của bạn.
2. **Luyện tập ngay vào đầu buổi sáng** là cách lý tưởng, bởi nó có nghĩa là bạn bắt đầu ngày mới của mình một cách đúng đắn ngay, nhưng thực sự, bất kể đó là khoảng thời gian nào, miễn bạn có thể chèn việc luyện tập này vào thì đều đã là rất tốt rồi. Cũng rất tốt nếu bạn thực hành những khoảnh khắc quán niệm siêu ngắn một vài lần mỗi ngày, bên cạnh buổi luyện tập “chính thức” đều đặn của bạn.
3. **Đối với người mới bắt đầu, độ dài** của buổi tập nên là 5 hoặc 10 phút. Sau này, bạn có thể chọn tăng thời gian. Hãy sử dụng một chiếc đồng hồ hoặc đồng hồ bấm giờ. Độ dài của buổi tập không phải điều quan trọng; việc luyện tập mỗi ngày mới là thứ thay đổi tâm trí.
4. **Sẽ tốt nếu bạn bắt đầu** và kết thúc mỗi buổi tập bằng một khoảnh khắc đặt ra chủ định của sự tử tế. Hãy

nhắc bản thân rằng bạn đang luyện tập để giúp bản thân và người khác; khi sự quán hiện của bạn lớn dần, ảnh hưởng của bạn lên người khác sẽ trở nên ngày càng tích cực. Đây là sự trắc ẩn.

CÁC BÀI TẬP QUÁN HIỆN CHO SUY NGHĨ

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Trong quá trình tập quán hiện, tâm trí sẽ lang thang vẩn vơ rất nhiều, nhưng đây không phải là một việc xấu, nó là cơ hội để luyện tập. Khi bạn bị đánh lạc hướng bởi các ý nghĩ, bạn có thể chuyển sự tập trung của mình vào cơ thể hoặc hơi thở của bạn, quay về với chúng như một mỏ neo khi suy nghĩ của bạn đã khiến bạn mất kiểm soát. Sau đó, khi việc luyện tập của bạn tiến triển, bạn có thể sẽ không cần dùng cơ thể hay hơi thở làm mỏ neo, bạn sẽ có thể chỉ lùi lại và để các suy nghĩ của bạn trôi qua. Chúng sẽ không biến mất, nhưng chúng sẽ không gây khó chịu và quá mức như trước nữa.

Điều quan trọng là bạn cần hiểu rằng: bạn sẽ không cố gắng loại bỏ suy nghĩ của mình, bạn sẽ không cố gắng làm cho tâm trí mình trống rỗng - dù thế nào đây cũng là một việc bất khả thi. Thay vào đó, bạn sẽ tập trung tâm trí mình để bạn có thể ít bị kiểm soát hơn bởi suy nghĩ của mình. Ý nghĩa của việc luyện tập này là cho phép bạn hết lần này đến lần khác trở về với khoảnh khắc hiện tại.

Ổn định tâm trí là việc khó, vì thế khi bạn để ý thấy mình đã bị cuốn vào việc để tâm trí đi lang thang qua nhiều chủ đề - quá khứ, tương lai, ảo mộng, những thứ khiến bạn sao nhãng như tiếng ồn bên ngoài, và vân vân - đừng chỉ trích bản thân. Quán hiện hoàn toàn xoay

quanh việc đối xử ân cần với bản thân. Vì thế, khi bạn nhận thấy tâm trí mình đã sao nhãng, bạn chỉ cần nhẹ nhàng trở lại vùng tập trung thôi.

Bài tập 1: Quét cơ thể

- Nằm ngửa trên sàn. Hãy đặt một cái gối dưới đầu và khoeo chân nếu bạn thấy như thế thoải mái hơn.
- Bước tiếp theo là có lấy một cảm giác tổng quát về cơ thể mình trong trạng thái nằm yên. Hãy cảm nhận sàn phía dưới bạn.
- Bạn sẽ dịch chuyển sự tập trung của mình qua các vùng cụ thể trên cơ thể, để rèn luyện sự chú ý của mình. Hãy cố gắng cảm nhận các cảm giác một cách trực tiếp, thay vì nghĩ về chúng. Nếu suy nghĩ của bạn tản mát và tâm trí bạn sao nhãng, đừng nản lòng, hãy đối xử ân cần với bản thân và đưa sự tập trung của mình trở về với vùng cụ thể mà bạn đang cần tập trung vào.
- Nếu bạn không thể cảm thấy bất cứ điều gì ở vùng đó, thì chỉ cần nhận thức được sự thiếu vắng của cảm giác là được.
- Hãy bắt đầu bằng việc tập trung vào các ngón chân của bạn (hai chân cùng lúc).
- Hãy buông việc tập trung vào vùng đó và chuyển lên phần bàn chân của cả hai chân, một lần nữa, đừng nghĩ về nó, chỉ cần cảm nhận toàn bộ vùng đó, từ đầu ngón chân cho đến tận gót chân.

- Hãy buông việc tập trung vào vùng đó và chuyển sự chú ý của bạn sang mắt cá, cảm nhận toàn bộ vùng đó.
- Từ từ chuyển sự chú ý của bạn lên, xuyên qua phần bắp chân và hướng về phía đầu gối. Hãy thực sự cảm nhận toàn bộ đầu gối: xương, cơ, da, vân vân.
- Giờ hãy chuyển sang cả hai đùi, hãy ở trong hiện tại và cảm nhận vùng đó.
- Tiếp theo, hãy đưa sự chú ý của mình tới vùng chậu và rồi từ từ lên eo.
- Bây giờ, hãy buông việc tập trung vào đó và dịch chuyển sự tập trung của mình, như dịch chuyển luồng sáng của đèn chiếu điểm, vào các ngón ở cả hai bàn tay.
- Từ từ chuyển sự tập trung của mình tới lòng bàn tay, rồi lên cánh tay, khuỷu tay, nách và vai. Mọi người thường cảm nhận được sự căng thẳng ở hai vai họ và, một lần nữa, điều quan trọng là không chỉ trích bản thân, chỉ tập trung những thứ ở đó, bất kể thứ đó là gì.
- Sau vai, hãy chuyển sự tập trung của mình vào thân trên, dịch chuyển từng bước một lên phía trên, xuất phát từ eo, rồi tới phần lưng dưới, lên tới vùng xương sườn, ngực và rồi lưng trên.
- Bây giờ, hãy dịch chuyển lên cổ, để ý cảm giác ở đó, bất kể nó là cảm giác gì. Nếu bạn cảm thấy bất cứ sự căng thẳng hay cứng nào, thì cũng đừng phán xét nó.
- Tiếp theo, hãy chuyển sự tập trung của bạn sang các vùng cụ thể của khuôn mặt: miệng, má, mũi, mắt, lông mày và trán.

- Sau đó, chuyển sự chú ý của bạn sang đỉnh đầu. Dành một lúc để đặt nhận thức của bạn ở đó.
- Bước tiếp theo là đảo ngược dòng chú ý từ đầu xuống chân, nhưng lần này nhanh hơn và ít chi tiết hơn. Hãy dùng một chuyển động quét, giống một dòng nước đang chảy xuống, cứ như thể bạn đang kéo một cái nắp đậy ô thoát nước ra khỏi một cái bồn. Hãy dịch chuyển tương đối nhanh từ đầu xuống vai, thân trên, cánh tay, tới cẳng chân, bàn chân và ngón chân, để ý từng khu vực.
- Khi bạn đã kết thúc, hãy dành một khoảng thời gian thư giãn, cảm nhận tổng quát về cơ thể bạn đang nằm trên sàn, cảm nhận cái sàn bên dưới bạn, và để ý đến hơi thở của mình, mà không kiểm soát nó theo bất cứ cách nào.
- Một số người có thể cảm thấy rằng bài quét cơ thể này khiến họ cảm thấy choáng váng và mất phương hướng. Nếu thật sự như vậy, hãy chỉ quét từ đầu đến chân, lần đầu tiên hãy làm chậm, và lần thứ hai hãy làm nhanh hơn một chút.

Bài tập 2: Thở

Ngồi trên một cái ghế, lưng thẳng. Cố gắng không tựa lưng vào ghế; nếu cần, hãy đặt một chiếc gối ôm để đỡ phần lưng dưới. Hãy đảm bảo rằng đầu bạn thẳng đứng và mặt, hàm và vai bạn được thả lỏng.

Bài tập này có 4 bước.

Bước 1. Nhận thức cơ thể. Hãy cảm nhận sự tiếp xúc giữa bàn chân bạn và sàn nhà. Sau đó chuyển sự chú ý của bạn tới những cảm giác ở phần xương sống dưới và hông, nơi chúng tiếp xúc với cái ghế. Tiếp đó, đưa sự tập trung của bạn về hai vai. Bây giờ hãy chuyển nó sang hai bàn tay và ngón tay và cảm nhận chúng đang được đặt thoải mái trên đùi bạn. Điều này sẽ đưa sự chú ý của bạn sang khoảnh khắc hiện tại, khiến bạn cảm thấy thư giãn và bình tĩnh.

Bước 2. Để ý hơi thở của bạn, ban đầu chỉ là cảm giác cơ thể bạn chuyển động một chút với mỗi hơi hít vào và thở ra. Hãy cẩn trọng để không kiểm soát hơi thở của mình, hãy để nó tự nhiên như bình thường nó vẫn thế.

Bước 3. Đây là bước quan trọng nhất, vì thế hãy dành phần lớn thời gian cho bước này. Hãy thu hẹp khoảng tập trung của bạn vào cảm giác về hơi thở đi ra và đi vào ở lỗ mũi bạn. Cảm nhận không khí quét lên da bạn ở rìa cánh mũi, một lần nữa hãy cẩn thận để không kiểm soát hơi thở của bạn. Nếu việc thở bằng mũi khiến bạn không thoải mái, hãy thở bằng miệng và tập trung vào luồng không khí khi nó vượt qua môi dưới của bạn. Các cánh mũi hoặc môi là điểm tập trung mà bạn sẽ quay trở về bất cứ khi nào tâm trí của bạn đi lang thang. Tâm trí của bạn sẽ đi lang thang. Điều này xảy ra với tất cả mọi người và nó bình thường, nhưng hãy cứ đẩy ý thức trở về với hơi thở. Đừng để những thứ gây sao nhãng khiến bạn nản chí; tất

cả những gì bạn cần làm là để ý khi nào suy nghĩ của bạn đã cuốn bạn đi, và rồi nhẹ nhàng trở về với hơi thở bằng sự kiên nhẫn và ân cần. Đôi khi, tâm trí của bạn sẽ đi lang thang một thời gian dài, thậm chí trước khi bạn kịp nhận ra rằng nó đã đi mất; điều đó hoàn toàn ổn, sự tập trung của bạn sẽ cải thiện qua luyện tập. Chính việc để ý và sự nhẹ nhàng của việc trở lại với hơi thở mới quan trọng.

Bước 4. Khi bạn đã sẵn sàng kết thúc buổi tập, hãy trở lại với việc tập trung vào cảm giác của cơ thể, nơi nó tiếp xúc với chiếc ghế, và cảm giác của đôi bàn chân bạn trên sàn nhà.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Bài tập 1: Bài tập suy nghĩ 3 phút

Bài tập này gồm 3 bước:

Bước 1. (1 phút) Vào bất kỳ thời gian nào trong ngày, hay ngay lúc này, hãy để ý xem bạn đang nghĩ về cái gì. Nếu bạn đang nghĩ về điều gì đó tốt, xấu, hoặc trung tính, hãy chú ý đến nó, nhưng cố gắng làm việc này với sự tò mò, chứ không phán xét. Ngay cả khi tâm trí mải mê bạn vì luôn tập trung vào những thứ tiêu cực, ít nhất hãy chúc mừng bản thân vì đã nhận ra rằng mình đang tập trung vào những thứ tiêu cực - đa số mọi người còn chẳng hề hay biết chuyện gì đang xảy ra khi tâm trí của họ đã đi lang thang.

Bước 2. (1 phút) Hướng sự tập trung vào hơi thở, chú ý kỹ vào đầu mũi, họng, ngực hoặc bụng.

Bước 3. (1 phút) Mở rộng vùng tập trung của bạn ra toàn cơ thể, hít vào và thở ra; tưởng tượng bạn là một cái ống bể và không khí đang lấp đầy cả cơ thể bạn khi bạn hít vào và thoát hết ra ngoài khi bạn thở ra. Bạn có thể sẽ nhận ra rằng các ý nghĩ của bạn đã hơi lui xuống (chúng không bao giờ biến mất, các ý nghĩ chỉ ít làm phiền bạn hơn thôi). Chúng trở nên giống như tiếng ồn phông nền hơn, cứ như thể bạn đang lắng nghe tiếng đài bật ở một căn phòng khác. Khi chúng không còn quá khó chịu nữa, bạn sẽ có một không gian để để ý đến chúng và không bị quá thu hút vào chúng nữa. Cuối cùng, bạn sẽ không còn sẵn sàng để chúng sai khiến nữa. Bạn sẽ có thể ngồi lùi lại và quan sát.

Bài tập 2: Âm thanh

Giống như trong bài tập thở của Thubten, hãy ngồi trên một chiếc ghế và lưng thẳng nhưng không cứng. Hãy cảm nhận nơi đôi bàn chân bạn và móng tiếp xúc với nền nhà và ghế. Buông sự tập trung vào các cảm giác đó ra, và đưa sự tập trung của bạn vào bất cứ âm thanh nào bạn nghe thấy. Đừng cố tìm kiếm chúng, hãy để chúng đến với bạn; sau đó lắng nghe cao độ, độ to, tính chất của những âm thanh ấy và khoảng lặng giữa chúng. Khi suy nghĩ của bạn tóm được bạn, đừng cảm thấy rằng bạn đã

làm điều gì sai, hãy cứ đưa sự tập trung của bạn trở về với những âm thanh ấy mà không dần vật bản thân rằng bạn đã làm sai điều gì đó. Lắng nghe những âm thanh đó; đừng phân tích hay gán nhãn cho chúng. Đơn thuần quan sát chúng một lát, và rồi đưa sự tập trung của bạn trở về với sự tiếp xúc giữa bàn chân bạn với sàn nhà, và giữa hông bạn với ghế.

Bài tập 3: Bong bóng

Hãy tập bài này bất cứ khi nào bạn cảm thấy suy nghĩ của bạn đang quây phá lung tung, khi bạn không thể suy nghĩ mạch lạc hoặc bạn đang mắc kẹt trong một đám “sương mù não”, tức bạn không thể tập trung hay cứ lú lẩn. Tưởng tượng suy nghĩ của bạn như thể chúng là những bong bóng suy nghĩ, giống như trong phim hoạt hình. Mỗi lần một suy nghĩ nảy sinh, hãy tưởng tượng rằng nó nằm trong một bong bóng bên ngoài đầu bạn và hình dung việc bạn vươn tay ra và nhẹ nhàng làm vỡ bong bóng ấy. Tôi nghĩ, việc này thật quá dễ, tại sao tôi không sống cuộc đời mình và làm việc này? Bạn chỉ cần “bốp, bốp, bốp”. Và suy nghĩ vỡ tung và biến mất.

Bài tập 4: Tập trung trở lại khi bạn “đánh rơi mất não”

(Điều này gần như bất khả thi, nhưng tôi cảm thấy nó rất thú vị.)

- Bạn có thể tập bài này trong khi bạn đang đọc những dòng này. Hãy cứ đọc những lời trong cuốn sách

này... thế thôi, bạn thực sự đang làm tốt. Bạn có đang theo sát những gì tôi viết không, hay tâm trí của bạn đã chìm vào câu chuyện bên trong của riêng bạn rồi, và bạn đang nghĩ về thứ gì đó khác? Nếu không, hãy cứ đọc, nhưng nếu bạn nhận ra tâm trí mình đã đi đến chốn nào khác, hoặc những lời này chẳng rõ ràng, dễ hiểu gì cả, thì hãy dừng việc cố gắng đọc và dành một giây để chú ý xem tâm trí bạn đã đi sang chỗ nào. Tâm trí bạn có trống rỗng không? Bạn có bị cuốn đi trong một cơn bão suy nghĩ hay nghĩ về ngày hôm qua hay những gì sẽ diễn ra ngày mai không? Nếu bạn đang ở nhà, bạn có quên tất cả việc tập luyện và nhận ra mình đang tìm một cái đùi gà trong bếp không? Một khi bạn nhận ra rằng tâm trí mình đã đi lang thang, hãy đưa sự tập trung của mình trở về trang này và lại bắt đầu đọc, và để thưởng cho bản thân vì nhận ra rằng tâm trí bạn đã có một kỳ nghỉ ngắn, hãy đứng dậy và lấy cho mình một cái đùi gà khác nào.

CÁC BÀI TẬP QUẢN HIỆN CHO CẢM XÚC

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Các bài tập quét cơ thể và tập thở cho ý nghĩ cũng có tác dụng với cảm xúc. Khi một cảm xúc kéo bạn đi giống như một suy nghĩ vẫn làm, tất cả những gì bạn cần làm là đưa sự tập trung trở về với cơ thể hoặc hơi thở của bạn, mà không phán xét.

Bài tập 1: Bầu trời

- Hãy ngồi ở đâu đó ngoài trời, nơi bạn có thể nhìn lên bầu trời, hoặc trong nhà gần một cửa sổ nơi bạn có thể nhìn thấy bầu trời.
- Đóng mắt bạn mở, nhìn vào bầu trời. Hít vào và thở ra sâu 3 lần. Tưởng tượng bạn đang thở ra tất cả những cảm xúc đau đớn của mình, thả chúng vào bầu trời và chúng đang tan biến vào không gian mở ấy. Bạn có thể sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn và ít gánh nặng trên vai hơn. Sau 3 lần thở sâu này, hãy trở lại với việc thở bình thường.
- Tiếp tục nhìn vào bầu trời. Đừng cố tập trung vào hơi thở, hãy đơn giản ý thức được bầu trời ấy. Để ý xem liệu bạn đang ngấm nhìn mà tâm trí trống rỗng, hay tâm trí bạn đang nghĩ về thứ gì đó khác, hay bạn đang chìm trong suy nghĩ hay cảm xúc. Khi điều đó xảy ra, hãy nhẹ nhàng đưa sự tập trung của mình về

với bầu trời. Tâm trí của bạn được tập trung một cách thư thái và cởi mở. Khi bạn đang nhìn vào bầu trời rộng lớn, hãy để ý xem bạn có thể trải nghiệm chính sự rộng lớn ấy trong mình không. Hãy đơn giản nhìn vào bầu trời và để cảm xúc của bạn tan chảy vào sự rộng lớn ấy.

- Nếu có những đám mây trên bầu trời, hãy tưởng tượng rằng bạn đang nhìn vượt qua chúng. Những đám mây ấy không ở thể rắn, các suy nghĩ hay cảm xúc của bạn cũng vậy. Bạn không cần phải dính líu đến chúng, bạn có thể đơn giản thả cho chúng đi. Tâm trí của bạn lớn hơn cảm xúc của bạn, cũng như bầu trời lớn hơn những đám mây. Bầu trời không chịu ảnh hưởng của những đám mây, và tâm trí của bạn có thể không chịu ảnh hưởng của những cảm xúc. Nếu mắt bạn bắt đầu đau, hãy thỉnh thoảng nhắm lại.
- Cuối bài tập này, hãy chuyển sự chú ý của mình vào cơ thể (ví dụ, tập trung vào nơi cơ thể bạn tiếp xúc với chỗ ngồi) một lúc, để lại trở về với thực tại.
- Bài tập này đặc biệt tốt khi ngồi trên một bãi biển, để ý đến sự rộng lớn mênh mông ấy trong khi nhìn về phía chân trời, nơi bầu trời và mặt biển gặp nhau. Nếu có những con sóng, hãy để chúng đến và đi, cũng như những cảm xúc của bạn có thể đến và đi mà bạn không cần phải níu giữ chúng hoặc tham gia vào. Chúng chỉ là những cảm xúc, không phải thứ gì cứng nhắc. Đại dương lớn hơn những con sóng, cũng như

tâm trí lớn hơn những cảm xúc của nó. Khi bạn có thể thư giãn vào một trạng thái nhận thức mở, bạn không cần phải cảm thấy bị làm phiền bởi những cảm xúc của mình.

Bài tập 2: Tập trung vào cảm giác

- Ngồi ở nơi nào đó yên tĩnh, trong một tư thế thoải mái, lưng thẳng nhưng không cứng nhắc, đầu và vai thả lỏng.
- Bắt đầu chú ý đến hơi thở của mình, vào nơi bạn cảm thấy nó dịch chuyển ra và vào. Đừng cố kiểm soát nó, mà hãy cho phép nó diễn ra theo nhịp độ của riêng nó. Sau một vài hơi thở, hãy quét cơ thể của bạn để tìm bất cứ cảm giác nào mang tính cảm xúc. Có thể bạn có cảm giác buồn, bức tức, lo lắng hoặc sợ hãi. Hãy xem bạn có thể đưa sự tập trung của mình vào vị trí chính xác của cảm giác ấy, cảm nhận hình dạng, các gờ, độ sâu, sức nặng, và vân vân, của nó hay không. Nếu bạn bắt đầu nghĩ về cảm xúc ấy, hoặc câu chuyện đằng sau nó, hãy nhẹ nhàng đưa sự tập trung của mình về với khu vực kia. Khi bạn tập trung chú ý, hãy để ý xem có bất cứ điều gì thay đổi không. Có thể nó sẽ bắt đầu tiêu tan hoặc thay đổi vị trí. Điều này giúp bạn nhận ra rằng cảm xúc không cứng nhắc.
- Cố gắng thôi nghĩ về câu chuyện đi kèm với cảm xúc ấy: “Anh ấy nói điều này” hay “Cô ấy nói điều kia”, và vân vân. Nếu tâm trí bay biến vào những câu chuyện

ấy, hãy liên tục đưa nó trở về với cảm giác mang tính cảm xúc trong cơ thể. Bạn đang thư giãn vào trong cảm giác ấy, làm bạn với nó, và khi bạn làm điều này, sự kháng cự của bạn bắt đầu tan biến. Bài tập này đang luyện cho bạn cách tìm ra một sự chấp nhận mà không phán xét và cuối cùng là sự tự do.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Ý tưởng bên trong việc tập quán hiện không phải là học cách tắt các cảm xúc, mà học cách cảm thấy vẫn ổn trước các cảm xúc, bất kể cú đấm cảm xúc ấy có mạnh đến thế nào.

Bài tập 1: Gắn tag cho cảm xúc

- Bạn có thể tập bài này trên xe buýt, trên xe taxi, trên tàu điện ngầm, trong khi đợi xe, trong phòng tắm, hoặc thực sự là ở bất cứ đâu.
- Hãy lần theo cảm giác của bạn về hơi thở đang ra vào. Nếu bạn cảm thấy một cảm xúc, hãy tìm kiếm và đi thẳng đến vùng cơ thể mà ở đó bạn cảm thấy nó rõ nhất. Cố gắng gán nhãn cảm xúc ấy bằng bất cứ từ gì xuất hiện trong đầu bạn. Hãy chọn *một* từ mà bạn cảm thấy phù hợp nhất; đừng vẽ ra cả một câu chuyện. Khi bạn gán nhãn cho một cảm xúc, một không gian mở ra xung quanh cảm giác ấy, và cường độ của cảm xúc ấy giảm xuống. Bạn đang lùi xa ra

khỏi cảm giác ấy và trở thành một người quan sát nó. Một số người dạy quán hiện nói rằng: “Hãy đặt tên nó để thuần hóa nó”. Bạn có thể lặp lại từ ấy cho đến chừng nào cảm giác ấy đứng yên, và nếu cảm xúc ấy thay đổi, hãy cho nó một cái tên mới.

- Hãy nhớ rằng không phải bạn đang cố khiến cho cảm giác ấy biến đi, bạn chỉ đang ngồi lại với nó như những gì bạn sẽ làm với một người bạn đang vật lộn đau khổ, và bạn đang giúp người ấy tìm ra đúng từ ngữ để nói ra tất cả. Và nếu cảm xúc trở nên quá mãnh liệt, hãy đơn giản quay trở lại với việc đạp xe hoặc vào nhà tắm hoặc đi ăn một cái đùi gà nữa.

Câu chuyện của tôi

Vài tháng trước, tôi thức dậy với một cơn lo âu bồn chồn đang bóp chặt cổ họng. Trước đây, tôi hẳn sẽ không nhận thức được cảm giác ấy là gì và, trong suốt phần còn lại của ngày hôm đó, tôi hẳn sẽ cố sức tìm ai đó hoặc cái gì đó để ghim nỗi lo âu của tôi lên và đổ lỗi cho họ về cảm giác ấy. Lần này, khi tôi thức dậy, tôi ghi lại trạng thái bên trong của mình và cho nó một cái nhãn “bồn chồn”. Đây là tình hình thời tiết bên trong của tôi; nó không do bất cứ ai hay bất cứ cái gì gây ra. Sau khi tập một số bài tập quán hiện, tôi nhận ra rằng tôi bồn chồn do giấc mơ của tôi vào đêm hôm trước: khi ấy một con nai sừng tấm đang đuổi theo tôi

dọc theo khu phố trung tâm Kensington. Một khi cảm xúc ấy dâng lên và tôi có thể gán nhãn “bồn chồn” cho nó, cảm xúc ấy lui xuống. Đó thật sự là một sự giải tỏa. Tôi thậm chí có thể cười về chuyện đó. Tôi nghĩ *“Ha ha! Làm sao một con nai có thể ở trên phố trung tâm Kensington được chứ? Chẳng phải thế rất nực cười hay sao?”* (Nếu bất cứ ai đang đọc những dòng này đã từng bị một con nai sừng tấm đuổi theo trên phố trung tâm Kensington, thì tôi đồng cảm với bạn.)

Bài tập 2: Thay đổi tư thế, thay đổi não bộ

Tư thế của bạn phản chiếu cảm xúc và suy nghĩ của bạn, và ngược lại. Khi bạn buông lơi cảm giác căng thẳng trong cơ bắp, các cảm xúc và suy nghĩ cũng được thả lỏng ra. Nếu cơ thể bạn căng thẳng thì suy nghĩ và cảm xúc của bạn cũng vậy.

Bước 1. Chúi vai xuống, nhìn xuống, chau mày và đi chậm, thậm chí rê bàn chân. Hãy thở những nhịp ngắn hơn. Để ý đến tác động của việc này lên cảm giác và suy nghĩ của bạn. Đừng làm thế này quá lâu, nếu không bạn sẽ bực mình và đổ lỗi cho tôi.

Bước 2. Đứng thẳng dậy, ngực ưỡn, bước đi một cách tự tin và cười. (Không ai nhìn đâu, cứ thế làm thôi.)

Bạn có cảm nhận được sự khác biệt không? Bạn không thể ép bản thân ra khỏi chứng trầm cảm mãn tính

bằng cách thay đổi tư thế của mình, nhưng nếu bạn đang cảm thấy hơi buồn vu vơ hoặc lo âu bồn chồn, hãy chơi đùa với tư thế của mình bằng cách cố tình thay đổi nó.

Bạn sẽ nhận thấy rằng, khi bạn thay đổi tư thế của mình, những người nhìn thấy bạn đôi khi sẽ thay đổi tư thế của họ. Chúng ta đều “bắt sóng” được tâm trạng của nhau thông qua các tín hiệu ở cơ thể. Vì thế, hãy “xoa” cơ thể hạnh phúc của bạn ra!

Lưu ý: Khi bạn trầm cảm

Tôi vẫn luôn tin rằng, khi tôi trượt vào cái hố sâu thăm thẳm của trầm cảm, việc cố gắng thực hiện bất cứ liệu pháp nào đều là tàn nhẫn, chứ đừng nói đến quán hiện. Tôi sử dụng quán hiện để có thể cảm nhận một cơn trầm cảm sắp đến, nhưng nếu “cửa điều tiết nước của con đập” đã mở và cơn trầm cảm thực sự trầm trọng, thì tôi biết rằng phải lùi lại.

Mọi người vẫn luôn đưa ra những lời khuyên khi bạn trầm cảm, nói những câu kiểu như “Bạn đã thử cố vui lên chưa?” Khi ấy, từ “xéo đi” xuất hiện trong đầu tôi. Làm sao mà bạn có thể chinh kênh để vào tâm trí mình khi tâm trí ấy đã đi mất? Nếu bạn có thể vào trong tâm trí mình, đa phần bạn sẽ chỉ nghe thấy những âm thanh địa ngục/tối tệ, bởi vì đó là một triệu chứng của bệnh này. Trong quan điểm của tôi, tất cả những gì bạn có thể làm khi bạn bị trầm cảm mãn tính là đợi cho nó qua đi và, nếu bạn đủ may mắn để tìm được đúng loại thuốc và đủ may

mắn để có gia đình và những người bạn biết thông cảm, thì bạn đã chiến thắng.

Một khi ánh sáng bắt đầu chiếu rọi, ngay cả khi nó chỉ là một khe sáng hẹp le lói, thì đó là lúc bạn có thể thử luyện tập một chút quán hiện. Tập trung vào cơ thể hoặc hơi thở, cho phép các suy nghĩ trôi qua và, hãy nhớ rằng, trên hết, hãy ân cần với bản thân khi bạn đưa sự tập trung trở lại. Và nếu bạn bắt đầu bị quá tải với các suy nghĩ, đừng tiếp tục chùng nào bạn chưa cảm thấy tốt hơn. Khi bạn thoát ra khỏi cơn trầm cảm, hoặc bất cứ bệnh tâm thần nào mà bạn có thể phải chịu đựng, hãy trở lại với việc luyện tập bình thường của mình.

CÁC BÀI TẬP QUÁN HIỆN CHO CƠ THỂ

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Việc sử dụng cơ thể để tập quán hiện giúp đưa việc luyện tập này vào đời sống hằng ngày của bạn, thay vì chỉ để nó ở nhà, trên chiếc ghế.

Bài tập 1: 3 bước, mỗi bước 10 ngày

Đây là một chương trình mà bạn có thể tập trải dài trong 1 tháng và là một cách tốt để hình thành sự quán hiện trong cuộc sống hằng ngày của bạn.

Bước 1. Trong 10 ngày đầu, chọn 2 hoặc 3 hoạt động đơn giản mà bạn làm hằng ngày, như rửa tay, đánh răng, đi bộ, vân vân. Ấn định rằng các hoạt động này sẽ là “hoạt động quán hiện” của bạn, bạn sẽ quán hiện khi bạn thực hiện chúng. Đây là một bài tập tuyệt vời, vì nó cho bạn một thứ gì đó có tính vật lý để bám vào và sẽ gieo thói quen quán hiện nói chung vào bạn.

Mỗi sáng, khi bạn thức dậy, hãy nhắc bản thân về 2 hoặc 3 hoạt động ấy và về cam kết của bạn đối với việc thực hiện chúng một cách quán hiện. (Hãy bám lấy các hoạt động, không đổi chúng sang hoạt động khác, trong suốt 10 ngày ấy.)

Có thể một trong những hoạt động bạn chọn là đánh răng: chúng ta thường làm việc này một cách sao

những, nhưng bây giờ hãy cố gắng hoàn toàn tập trung vào nó. Hãy cảm nhận những sợi lông bàn chải chà lên răng bạn; nếm và cảm nhận kem đánh răng và nước. Cố gắng không sa vào việc nhận xét trong đầu. Nếu điều đó xảy ra, hãy đưa ý thức của bạn trở lại với các cảm giác. Đó là một khoảnh khắc quán hiện; bạn đang giữ mình trong hiện tại và tập trung.

Bước 2. Trong 10 ngày tiếp theo, thay vì tập trung vào các hành động cụ thể, hãy luyện tập các “khoảnh khắc siêu ngắn” mà khi đó bạn quán hiện, kéo dài chỉ một vài giây và nhiều lần mỗi ngày, giống như những lần tạm dừng ngẫu hứng trong thời gian ngắn. Ở bất cứ đâu, chẳng hạn như tại nhà, ở nơi làm việc, khi đang di chuyển, dắt chó đi dạo, và vân vân, hãy để ý đến những cảm giác trong cơ thể bạn - ngó qua, mà không phán xét bất cứ thứ gì.

Hãy để ý cảm giác ở vai, lưng, mặt, bàn chân hoặc bất cứ bộ phận nào khác của cơ thể bạn, ngay cả khi bạn đang bận bịu. Bạn không cần phải khựng lại hoặc ngừng hẳn việc bạn đang làm vào lúc đó; nhưng, ví dụ, trong chỉ một khoảnh khắc, đưa sự tập trung của bạn vào vai (có thể đó là nơi bạn giữ rất nhiều căng thẳng). Chỉ bằng việc để ý đến những cảm giác mà không phán xét, bạn sẽ bắt đầu thư giãn.

Bước 3. Trong 10 ngày cuối cùng, hãy tiếp tục thực hành các khoảnh khắc quán hiện trong suốt một ngày, nhưng

bây giờ hãy thêm vào một lớp nữa: quán hiện bất cứ khi nào bạn đợi điều gì đó.

Chúng ta thường làm gì khi chờ đợi? Chúng ta chốc chốc lại ngó qua điện thoại như thể bị ám ảnh, hoặc ngoạm lấy thức ăn, trong khi tay kia đang nhắn tin, hoặc tâm trí của chúng ta đã bay sang tận Hawaii. Việc chờ đợi cho chúng ta một cơ hội tuyệt vời để luyện tập quán hiện, và nó hữu ích bởi, nhìn chung, khi chúng ta đang đợi chờ điều gì đó, chúng ta trở nên căng thẳng hoặc không kiên nhẫn. Mọi người phát nản khi đứng xếp hàng, mắc kẹt trong tắc đường, hoặc khi kết nối Internet quá chậm. Vì thế, trong khi chờ đợi, hãy buông bất cứ áp lực stress hay cảm giác mất kiên nhẫn nào bạn đang có, bằng cách đưa sự tập trung của bạn về với cơ thể. Hãy cảm nhận mặt đất dưới chân bạn (tôi làm việc này rất nhiều khi tôi ở trên tàu điện ngầm ở London trong giờ cao điểm), hoặc cảm nhận mặt ghế phía dưới bạn, hoặc các cảm giác ở vai và bụng bạn, mà trước đó bạn đã nhận thức được. Khi tâm trí của bạn lơ đãng vào sự chán nản hoặc các suy nghĩ khác, hãy đưa nó trở về với cơ thể. Một lần nữa, hãy nhớ rằng không phán xét các cảm giác ấy, chỉ đơn thuần tập trung vào hiện tại.

Đây là một bài tập rất tốt để có khả năng ứng phó với những điều thách thức hơn mà cuộc sống có thể sẽ ném vào chúng ta. Chúng ta sẽ bắt đầu với những thứ dễ dàng, chẳng hạn như chờ đợi, và việc này sẽ giúp chúng ta bình ổn trong những khoảnh khắc quan trọng hơn, căng

thẳng hơn trong cuộc đời. Chúng ta đang lập trình lại các phản ứng có tính chất thói quen của mình, và khi làm thế, chúng ta thay đổi cách kết nối của các lối mòn thần kinh trong não bộ. Bình thường, chúng ta sẽ có một phản ứng tự động, sa vào những thói quen cũ. Quán hiện dạy cho chúng ta một cách phản ứng khác.

Khi ấy, một trận tắc đường trở nên giống như khi bạn tới phòng tập thể hình. Bạn có thể nghĩ *Nhào dzô, tôi có thể tận dụng chuyện này để thay đổi các kết nối của các neuron trong não tôi*. Đó hoàn toàn là một cơ hội để luyện tập, dạy cho bạn cách làm sao để hạnh phúc bất chấp tất cả những khó khăn và cơ hội thành công rất nhỏ.

Bài tập 2: Cơ đau

- Câu hỏi đáng giá hàng triệu đô-la đối với nhiều người là: Làm thế nào để họ có thể luyện tập quán hiện khi họ đang đau về thể chất? Họ sợ rằng, nếu họ tập trung vào nó, cơn đau sẽ mạnh hơn, nhưng đau đớn không chỉ mang tính thể chất, nó còn là phản ứng tinh thần của việc đẩy cơn đau đó đi, một phản ứng tạo ra thêm căng thẳng: cơn đau vì cơn đau.
- Trong bài tập này, hãy tập trung vào vị trí trên cơ thể mà bạn đang cảm nhận cơn đau. Cố gắng không mắc kẹt trong những suy nghĩ của bạn về nó, hãy đơn giản chỉ cảm nhận nó một cách trực tiếp; hãy sử dụng cơn đau ấy như đối tượng cho bài tập quán hiện của bạn.

Khi tâm trí bạn biến mất vào trong những suy nghĩ, hãy nhẹ nhàng trở lại với sự tập trung trực tiếp vào cảm giác đau đớn thuần ấy. Nếu, ở bất cứ thời điểm nào, nó trở nên quá mức, hãy đơn giản tập trung vào hơi thở của mình một lúc, giống như trong các bài tập trước.

- Việc sử dụng cơn đau như một đối tượng cho bài tập quán hiện giúp chúng ta ngừng cảm nhận sự căng thẳng vì cơn đau, vì chúng ta học được cách tập trung một cách có ý thức trong khi phân xét ít hơn.
- Cơn đau ấy có thể sẽ không qua đi, nhưng mối quan hệ giữa bạn và nó sẽ thay đổi, bởi vì bạn không còn chống thêm cơn đau tinh thần lên cơn đau về thể xác. Cảm giác thể chất có thể sẽ bắt đầu qua đi, mềm hơn, hoặc bạn có thể sẽ bắt đầu thư giãn bên cơn đau, không bị nó làm cho quá tải.

Bài tập 3: Mệt mỏi rũ rùi

- Quán hiện cũng có thể được sử dụng để đối phó với sự mệt mỏi hoặc mệt rũ rùi. Cũng như với cơn đau, chúng ta có thể học cách ngừng việc đẩy những cảm giác này đi, ngừng việc cảm thấy stress vì chúng.
- Khi chúng ta mệt mỏi, ta thực chất cũng đang khá căng thẳng, bởi chúng ta đang phải giữ cho chính mình không “sập” - điều này lại khiến chúng ta thêm mệt mỏi. Bên cạnh đó, chúng ta có thể có rất nhiều suy nghĩ “kết tội bản thân”, chẳng hạn như *Tôi thật*

yếu ớt. Tôi thực sự không thể đối mặt với chuyện này, và một khi điều đó xảy ra, cơn mệt mỏi ấy không còn chỉ là vấn đề thể chất, nó còn trở thành một trận chiến tinh thần.

- Trong bài tập này, hãy định vị xem bạn đang cảm nhận cơn mệt mỏi rõ ràng ấy ở đâu trong cơ thể (hoặc có thể nó ở trên toàn cơ thể bạn), và hãy để ý thức của bạn tập trung cố định vào vùng đó và cảm giác đó; hãy tiến lại gần nó thay vì đẩy nó ra xa. Tập trung vào cảm giác mệt mỏi rõ ràng ấy, sử dụng nó như đối tượng cho bài tập quán hiện của bạn, và khi tâm trí bạn trôi mất vào những suy nghĩ và cảm xúc, hãy nhẹ nhàng đưa nó về lại với cảm giác ấy trong cơ thể bạn.
- Hãy ngồi trên một chiếc ghế, hoặc nằm trên sàn hoặc trên giường. Hãy cảm nhận sự chống đỡ, hỗ trợ của cái ghế, sàn hoặc giường phía dưới bạn - chúng đang làm công việc giữ cho cơ thể bạn không “sập”, chứ không phải bạn. Thông thường, khi chúng ta mệt mỏi rõ ràng, chúng ta cảm thấy như thể ta đang phải nỗ lực giữ cho cơ thể mình vẫn đứng vững và đó chính xác là bản chất của cảm giác mệt mỏi. Thay vào đó, chúng ta có thể thư giãn và thả lỏng trong chiếc ghế hoặc chiếc giường đang đỡ chúng ta. Hãy quét qua toàn bộ cơ thể bạn và cảm nhận những cảm giác căng thẳng siêu nhỏ ấy, và buông thả chúng trong chiếc ghế hoặc chiếc giường ấy.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Bài tập 1: Nói đi đôi với làm

- Bạn có thể sử dụng quán hiện với bất cứ bài tập thể chất nào. Nó luôn là việc để ý khi nào các ý nghĩ và cảm xúc của bạn kéo bạn vào trạng thái sao nhãng, và rồi sử dụng những chuyển động của cơ thể bạn như một điểm để tập trung vào. Ví dụ, khi bạn đi bộ, hãy cố cảm nhận xem từng chuyển động đơn lẻ tạo cảm giác thế nào, những sự co, duỗi, căng thẳng, thả lỏng trong cơ bắp của mình. Bằng nhận thức về cơ thể, bạn tự động giảm cơ hội suy nghĩ mông lung. Việc luyện tập cho não bạn một khoảng nghỉ.
- Hãy tập bài này một vài phút mỗi lần, và đảm bảo rằng bạn không đắm vào một cái cột đèn.
- Hãy chuyển sự chú ý của bạn xuống phần bàn chân, nơi bàn chân của bạn tiếp xúc với mặt đất. Tập trung vào cảm giác ấy. Sau đó để ý tới cảm giác nhấc bàn chân phải của mình lên, động tác lắc của hông, và chính xác phần nào của bàn chân phải chạm vào mặt đất đầu tiên, phần nào chạm vào mặt đất cuối cùng. (Từ gót chân tới đầu ngón chân là cách đi bộ của đa số mọi người, mặc dù các vũ công ballet đi theo kiểu từ đầu ngón chân tới gót, nhưng ai mà biết được?) Bây giờ hãy làm thế với bàn chân trái, nhấc nó lên, đưa nó ra phía trước và nhận thức xem từng phần bàn chân ấy chạm mặt đất ở điểm nào. Khi

tâm trí “bắt cóc” bạn đi, hãy đưa sự tập trung của mình về với điểm tiếp xúc cuối cùng giữa bàn chân và mặt đất.

- Dần dần, bạn có thể làm việc này nhanh hơn. Bạn cũng có thể sử dụng bài tập này khi bạn chạy, nhảy, khiêu vũ hoặc múa và lắc vòng.

Bài tập 2: Nhận thức sự thôi thúc

- Thực hiện bài này khi bạn nhận thấy bản thân bắt đầu vội vã; tức sự thôi thúc rằng bản thân phải nhanh hơn. Càng hòa vào cùng một nhịp với tâm trí mình, bạn sẽ càng có khả năng cảm nhận xem bạn có đang thúc ép bản thân quá mức. Nếu bạn tập trung chính xác vào một điểm trên cơ thể mà bạn tưởng tượng rằng mình đang cảm nhận được sự thôi thúc ấy ở điểm đó, sự thôi thúc về tinh thần sẽ tan biến. Thêm nữa, bài tập này không phải để dạy bạn cách di chuyển sao cho chậm hơn, mà để khiến cho các “cơ bắp” chú ý của bạn trở nên sắc bén hơn. Bất cứ khi nào tập trung vào cơ thể, bạn bước vào “hiện tại”, và điều này dẫn đến một tâm trí rõ ràng và cởi mở hơn. Đây cũng là lúc bạn sáng tạo nhất. Ai mà biết được rằng việc sử dụng cơ thể mình có thể khiến bạn sáng tạo hơn? Tôi biết đấy.
- Hãy để ý đến các chuyển động của mình khi bạn đang bước vào một cuộc họp khó khăn hoặc nơi nào đó bạn không muốn đến, và so sánh chúng với cảm nhận

của bạn khi bạn sắp tới một bữa tiệc hoặc gặp một người bạn.

- Khi bạn cảm thấy sự thôi thúc rằng bạn phải nhanh hơn, hãy cố tạm dừng việc đó một cách có chủ ý và để ý xem điều gì đang diễn ra trong tâm trí bạn. Hãy làm việc này với một tâm thế tìm tòi, ham hiểu biết, chứ không phải tự lên án, nghĩ rằng *Ôi không, tôi lại chạy đua nữa rồi, tôi là đồ ngốc*. Một số người cảm thấy bài tập này ngay từ đầu đã khiến họ vật lộn khổ sở, bởi vì tâm trí bạn luôn muốn bạn tăng tốc. Vì thế, khi bạn nhận thấy mình đang tăng tốc, hãy tạm dừng, thở và rồi tiếp tục. Cuối cùng, bạn sẽ không cần phải tạm dừng một cách có ý thức; nó sẽ trở thành thói quen mới của bạn.

BÀI TẬP QUÁN HIỆN CHO LÒNG TRẮC ẨN

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Bài tập 1: Quét cơ thể một cách trắc ẩn

- Bạn có thể thực hiện bài tập này ở một nơi yên tĩnh, ngồi trên một chiếc ghế thoải mái hay nằm ngửa trên sàn. Nếu bạn đang nằm trên sàn và bạn bị đau lưng, hãy đặt một cái gối dưới khoeo chân và dưới đầu. Hãy cảm nhận rằng mình được sàn hoặc ghế bên dưới nâng đỡ, và thư giãn hoàn toàn, cảm nhận rằng mình đã được nâng giữ.
- Dành một khoảnh khắc để xác định chủ ý của bạn trong bài tập này, qua đó tạo ra động lực của sự trắc ẩn. Chỉ bằng cách dành thời gian cho sự trắc ẩn đối với bản thân, chúng ta mới có thể hình thành lòng trắc ẩn dành cho người khác. Hãy nhắc bản thân rằng bạn đang thực hiện bài tập này để xây dựng sự chấp nhận và ân cần. Thông thường, chúng ta phán xét bản thân, nghĩ rằng cơ thể mình phải mạnh mai hơn, trẻ hơn hoặc xinh đẹp hơn, nhưng với bài tập quét cơ thể một cách trắc ẩn này, chúng ta sẽ học cách chấp nhận và ân cần với bản thân. Sự chấp nhận dẫn đến sự cởi mở; sẽ không còn có bất kỳ sự thúc ép để đạt được kết quả nào.
- Bạn sẽ từ từ quét từ đầu tới chân, lan tỏa cảm giác trắc ẩn lên khắp cơ thể. Hãy làm điều này bằng cách

tưởng tượng một loại dầu cù là lỏng ấm từ từ tràn đầy vào cơ thể bạn từ đầu đến chân, bắt đầu từ đỉnh đầu và lan xuống dưới. Tưởng tượng chất lỏng hoặc ánh sáng màu trắng đang khiến cho cơ thể bạn chứa đầy sự chấp nhận bản thân và lòng trắc ẩn, xoa dịu bất cứ cảm giác lo âu bồn chồn hoặc stress nào.

- Ở bất cứ thời điểm nào, nếu bạn cảm thấy một cảm xúc khó khăn hoặc cơn đau thể chất, hãy đơn giản ở bên những cảm giác ấy, theo đúng cách mà bạn sẽ làm khi ngồi cạnh một người bạn đang đau đớn và bạn vì họ mà ngồi ở đó. Nếu bạn không cảm thấy bất cứ cảm giác cụ thể nào, thì hãy cứ như vậy.
- Bắt đầu từ đỉnh đầu, hãy hình dung hoặc tưởng tượng chất lỏng hoặc ánh sáng ở đó, lan tỏa xuống dưới.
- Tiếp theo, hãy chuyển sự chú ý của bạn xuống đôi mắt, rồi cơ mặt và, cuối cùng, miệng. Nếu bạn đang giữ bất kỳ cảm giác căng thẳng nào trên mặt, hãy để chất lỏng hoặc ánh sáng ấy đi vào những vùng đó và khiến chúng thư giãn.
- Hãy đưa sự chú ý của bạn tới hàm, rồi tới vai và nách. Nhiều người cảm thấy căng thẳng ở vai, vì thế, khi chất lỏng hoặc ánh sáng ấy lan tới vùng đó, hãy để nó xoa dịu bất cứ cảm giác không thoải mái nào.
- Di chuyển xuống cánh tay và phần thân trên cùng lúc, cho đến khi bạn vươn tới vùng bụng và lưng dưới. Nếu bạn nhận thấy bất cứ sự căng thẳng về thể chất hay cảm xúc nào ở bụng, một lần nữa hãy cảm

nhận chất dầu ấy dịch chuyển xuyên qua, tạo ra một cảm giác chấp nhận.

- Di chuyển xuống eo, tới hông và vùng chậu, rồi dịch chuyển xuống chân (cả hai chân cùng lúc), và tới mắt cá và bàn chân. Kết thúc ở đầu ngón chân.
- Kết thúc bài tập này bằng cách một lần nữa đơn giản cảm nhận sàn nhà hoặc chiếc ghế đang đỡ bạn. Đến lúc này, cơ thể bạn đã hoàn toàn tràn đầy chất dầu hoặc ánh sáng xoa dịu ấy. Tiếp đó, hãy buông hình ảnh ấy ra để nó qua đi và chú ý đến hơi thở của mình, hãy cứ để hơi thở ấy được tự nhiên.
- Kết thúc bài tập này bằng cách tạo ra một mong ước có lợi cho bạn và cho người khác. Đây là một khoảnh khắc của chủ ý mang tính trắc ẩn.

Bài tập 2: Thở để trắc ẩn

- Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách dành thời gian để tạo ra sự trắc ẩn cho bản thân, và rồi hình thành sự trắc ẩn dành cho người khác.
- Ngồi thẳng lưng ở một nơi yên tĩnh. Đặt ra chủ định rằng bạn sẽ luyện tập trắc ẩn.
- Dành một lúc để nhận thức về cơ thể bạn: hãy cảm nhận nền nhà bên dưới chân bạn và sự tiếp xúc giữa cơ thể bạn và chiếc ghế. Hãy ý thức về hai vai mình và để chúng thư giãn.
- Tập trung vào hơi thở của mình mà không cố gắng kiểm soát nó. Khi bạn hít vào, hãy tưởng tượng rằng

hơi thở của bạn đang di chuyển trực tiếp đến bất cứ vùng nào trong cơ thể bạn mà ở đó bạn đang cảm thấy không thoải mái. Có thể đó là một vấn đề thể chất, hoặc có thể bạn cảm nhận được một vị trí trong cơ thể mình mà ở đó bạn cảm thấy đang khó chịu về mặt cảm xúc.

- Tưởng tượng hơi thở hít vào trong đang đem ánh sáng tới vùng đó, xoa dịu nó.
- Khi bạn thở ra, hãy tưởng tượng những đám khói u ám đang đi ra khỏi vùng đó, thoát ra qua các lỗ trên da bạn và tan biến vào không gian xung quanh, giải phóng bạn. Hãy liên tục lặp lại vòng lặp này. Hãy nhớ để cho hơi thở mình tự nhiên, đừng gượng ép. Kết thúc buổi tập bằng cách thư giãn, cảm nhận chiếc ghế bên dưới cơ thể bạn và nền nhà dưới chân bạn.
- Kết thúc bằng một khoảnh khắc trầm ẩn, tạo ra một cảm giác yên tĩnh.

Bài tập 3: Thở để trầm ẩn với người khác

Hãy sử dụng bài tập trước để trầm ẩn với chính mình, nhưng nếu bạn đang ở cạnh ai đó hoặc tưởng tượng ra người khác đang đau khổ, bạn có thể gửi sự trầm ẩn tới họ.

- Hãy thực hiện bài tập trước, và rồi sau đó bạn đã hít được ánh sáng xoa dịu vào vùng đau đớn của mình, tưởng tượng rằng khi thở ra, bạn đang gửi ánh sáng ấy tới người khác và khiến cơ thể họ chữa lành nó.

- Liên tục nhẹ nhàng lặp lại vòng lặp này.
- Bài tập này giúp biến đổi khuynh hướng kháng cự hoặc né tránh cơn đau cảm xúc, một khuynh hướng có tính bản năng; nó đồng nghĩa với việc bạn đang hít vào sự trắc ẩn dành cho chính mình đồng thời thở ra sự trắc ẩn dành cho người khác.
- Cuối cùng, hãy bắt đầu tưởng tượng thêm những cá nhân khác, để bạn mở rộng lòng trắc ẩn của mình sang quy mô lớn hơn. Bạn thậm chí có thể mở rộng sang cả những người mà bình thường bạn có ác cảm. Điều này giúp cho lòng trắc ẩn ấy ngày càng trở nên vô điều kiện.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Bài tập 1: Chuyển từ tiêu cực sang tích cực một cách dễ dàng

- Vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày, hay ngay lúc này, hãy để ý xem bạn đang nghĩ về điều gì. Khoảng khắc ngẫm nghĩ, nhìn lại bản thân này sẽ cho bạn đúc rút sâu sắc và tuyệt vời nhất về những thói quen của mình. Nếu bạn luôn nghĩ về điều gì đó khiến bạn cảm thấy tốt, bạn có thể bỏ qua bài tập này, bạn đang hoàn toàn ổn. Nếu bạn để ý thấy bạn có xu hướng tập trung vào những thứ khiến bạn cảm thấy buồn, tồi tệ hoặc buồn vu vơ, hãy tiếp tục nghĩ đến những suy nghĩ ấy nhưng khám phá chúng với sự tò mò,

ham hiểu biết, chứ không phải với sự phán xét. Ngay cả khi tâm trí bạn mắng mỗ chính bạn vì luôn tập trung vào những thứ tiêu cực, ít nhất hãy chúc mừng bản thân vì đã để ý; đa số mọi người còn chẳng hề nhận ra. (Hãy nhớ: chúng ta đều có xu hướng tập trung nhiều hơn vào những thứ tiêu cực, vì thế hãy tha thứ cho bản thân. Nó là một thói quen từ quá khứ, cố gắng giúp bạn tiếp tục tồn tại được trong cái bể gien của chủng loài mình.)

- Bây giờ, hãy lôi ra một suy nghĩ về cái gì đó hoặc ai đó (không quan trọng nó nhỏ nhặt đến thế nào) khiến bạn cảm thấy ổn - nhẹ nhàng hơn, vui vẻ hoạt bát hơn. Thậm chí giữa những suy nghĩ u tối nhất, vẫn có thể tồn tại một tia sáng. (Trong trường hợp của tôi, đó là việc hình dung ra con mèo của tôi, Sox.) Hãy để ý đến những cảm giác trong cơ thể bạn; dần dần bạn sẽ càng ý thức được rằng, khi bạn thay đổi suy nghĩ, không gian tâm trí của bạn cũng thay đổi.
- Lưu ý: Xin đừng nghĩ rằng việc này xoay quanh việc cố nở một nụ cười tươi và nhảy nhót giữa những bông hoa cúc khi bạn cảm thấy xuống tinh thần, điều đó sẽ chỉ khiến bạn ghét bản thân nhiều hơn vì đã không thể làm được như thế. Chúng ta phải chấp nhận những điều tiêu cực, bởi vì chúng sống bên trong chúng ta, nhưng nếu bạn có thể gọi ra những ký ức tích cực, dù chỉ trong một vài giây mỗi ngày, bộ não cũng sẽ bắt đầu thay đổi mạng lưới liên kết bên

trong nó và những thói quen liên tục suy nghĩ tiêu cực sẽ bắt đầu ngừng lại.

Bài tập 2: Sử dụng âm thanh để khiến bạn cảm thấy ổn

Tôi biết việc này có vẻ kỳ quặc nhưng, đôi khi, khi tôi nhận phải một cú châm chích thực sự từ việc cảm ghét/ngược đãi/chỉ trích bản thân, tôi tìm một cặp tai nghe nào đó và nghe những bản ghi âm tiếng rừng mưa nhiệt đới (xem Spotify). Ngay khi tôi nghe thấy tiếng kệt kệt của những con vẹt Macaw và tiếng tí tách của mưa trên lá, hoặc tôi sẽ cảm thấy bình yên trong tâm hồn, hoặc tôi sẽ phải vào phòng tắm.

Bài tập 3: Sự tử tế: cái app

Tôi sẽ giao phần này cho con trai tôi, Max, người đã tạo ra một app miễn phí để giúp mọi người hình thành những thói quen tử tế, sử dụng công nghệ để khiến thế giới này trở thành một nơi tốt đẹp hơn.

MAX

“Tôi đã tạo ra một app khiến việc thực hiện những hành động tử tế trở nên nhanh gọn, đơn giản và vui vẻ nhất có thể. Tôi làm được điều này bằng những nhân vật hoạt hình tuyệt vời một cách kỳ quặc, những nhân vật sẽ chúc mừng cho bước tiến của bạn bằng những mẹo để tiếp tục làm thế. Có cả một chế độ thử thách và một chức năng

giúp bạn làm quen với dòng chảy của lòng trắc ẩn, được dẫn dắt bởi Giáo sư Paul Gilbert. Nếu bạn bí ý tưởng, bạn sẽ tìm được hơn 100 ý tưởng ở đây, và bạn có thể lướt ngón tay qua những đề xuất này - kiểu như Tinder, nhưng thay vì tìm được những người độc thân trong khu vực của bạn, bạn sẽ khiến thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Khi bạn làm những việc tử tế, sẽ có những phần thưởng bất ngờ, dù không một thứ gì có thể tạo cảm giác thỏa mãn và đền đáp được như chính hành động tử tế.

Trong những năm gần đây, sự tử tế đã phải chịu tiếng xấu. Tôi đã google từ khóa “sự tử tế” và hiện ra trước tôi là một TEDTalk của một bà nội trợ ở Quận Cam (Orange County), người đã nhớ lại lần cô ấy cho một người đàn ông vô gia cư một chiếc bánh mì kẹp xúc xích và họ đã ôm nhau khóc, cho đến khi cô ấy phải tới buổi hẹn làm móng chân sắp tới của cô. Tôi đã làm việc cật lực để giữ sự ủy mị suốt mướt ở mức tối thiểu và làm cho app này thực tế và đơn giản nhất có thể. Đồng thời, nếu bạn thức dậy và cảm thấy khó ở, có một lựa chọn để cú giận dữ tung hê hết và đơn giản làm một người xấu tính.

App này không phải là một cơ hội kinh doanh, nó chỉ là một cách mà theo đó, tôi nghĩ rằng, công nghệ có thể giúp đỡ mọi người. Nó hiện đang có sẵn để download và sử dụng miễn phí: hãy tìm “The Kindness App” hoặc vào thekindnessapp.com. Tôi cũng xin được cảm ơn mẹ tôi vì hành động tử tế khi đóng góp cho tôi không gian này để nói với các bạn về app của tôi!”

Bài tập 4: Có gì trên một khuôn mặt?

Giáo sư Tania Singer đã thực hiện một nghiên cứu về khoa học thần kinh của lòng trắc ẩn. Trong một môi trường lâm sàng, trong suốt vài tuần, bà đã yêu cầu các tình nguyện viên nhìn vào một màn hình máy tính hiển thị các biểu cảm trên khuôn mặt con người. Máy tính thu thập dữ liệu thông qua việc mọi người ấn vào các phím khi họ ghi nhận các khuôn mặt tức giận, sợ hãi, lo âu hoặc hân hoan.

Trong suốt các tuần ấy, họ được khuyến khích tập trung vào các khuôn mặt vui vẻ cho đến khi biểu cảm này trở thành trạng thái mặc định mới của họ. Não bộ của họ được quét trong suốt thí nghiệm này, và người ta đã phát hiện được rõ ràng rằng các vùng khác nhau của não bộ được kích hoạt khi nó chuyển từ một xu hướng tiêu cực sang một xu hướng tích cực. Khi họ bắt đầu dành nhiều sự chú ý hơn cho các khuôn mặt vui vẻ, các hóa chất được tạo ra, tăng cường sức mạnh cho hệ miễn dịch. Máu và glucose trong não được gia tăng, cho nó năng lượng vào thúc đẩy một cảm giác thư giãn và hạnh phúc.

Rõ ràng, bạn không có một máy quét não ở nhà, vì thế đây là cách để bạn có thể thay đổi trạng thái mặc định của bạn từ tiêu cực sang tích cực.

- Khi bạn đi xuống phố, ở văn phòng, ở trường, trên xe buýt hay bất cứ nơi công cộng nào, hãy để ý xem ai đang cười và ai trông bức tức. Dần dần, hãy cố ý chuyển sự tập trung của bạn tới những người trông có vẻ nhẹ nhàng và thỏa mãn, cho phép các cảm xúc của

họ trở thành một phần của bạn, rồi gửi những cảm xúc ấy trở lại họ. (Bạn không cần phải nói chuyện với họ chỉ để tiếp nhận cảm xúc ấy vào trong mình và rồi gửi lại rung cảm ấy.)

- Với những người trông không được vui, căng thẳng hoặc lo âu bồn chồn, hãy cố tưởng tượng xem điều gì đang diễn ra trong cuộc đời họ. Hãy để ý đến khuôn mặt, tư thế, họ đang bám vào đâu và cố gắng “bắt sóng” vào những gì họ có thể đang cảm nhận. Bạn không nhất thiết phải bắt được đúng cảm xúc của họ, bài tập này chỉ để bạn luyện tập những cơ bắp thấu cảm ấy mà thôi. Ý định mới là điều quan trọng.
- Phần thưởng của những bài tập này nằm ở chỗ: khi bạn thực sự ở cùng một người bạn hoặc ai đó đang gặp khó khăn, bạn “bắt sóng” được để lắng nghe với sự thấu cảm. Một khi bạn có thể “đọc” được rõ ràng trạng thái của họ, bạn sẽ biết được chính xác hơn về việc làm thế nào để bạn có thể giúp họ bằng lòng trắc ẩn. Chứ không chỉ nói “Chóng khỏe nhé”.

BÀI TẬP QUÁN HIỆN CHO CÁC MỐI QUAN HỆ

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Tất cả những bài tập này đều nhằm đến việc tạo ra một sự chuyển đổi trong thái độ hoặc cách nghĩ của chúng ta, một phần quan trọng của luyện tập quán hiện.

Bài tập 1: Viết một bức thư

- Đối với bài tập này, hãy ngồi ở nơi nào đó yên tĩnh và tập trung tâm trí vào hơi thở của mình một lúc, chỉ đơn giản tập trung tâm trí và đưa bản thân vào thời khắc hiện tại.
- Sau đó viết một bức thư (đừng gửi nó đi!) cho người mà bạn đang cảm thấy mình đang trải qua một mối quan hệ khó khăn với người đó. Hãy trút hết chính xác những gì bạn đang cảm thấy vào bức thư này. Đừng kiềm chế.
- Sau đó, viết một bức thư cứ như thể nó được người ấy gửi cho bạn, mà không nghĩ rằng người ấy đã đọc bức thư của bạn, và chỉ đơn giản để người ấy trút ra hết những cảm giác của bản thân.
- Tiếp đó, dành một chút thời gian nhìn vào cả hai bức thư, cố gắng tạo ra sự thấu hiểu và thậm chí cả lòng trắc ẩn cho cả hai bên.
- Ý nghĩa của bài tập này là có được góc nhìn thấu đáo thông qua việc khám phá cả hai mặt của câu chuyện.

Bạn sẽ học cách trở thành một người quan sát trung lập, không bị thu hút vào mạch của câu chuyện đến mức không dứt ra được.

- Một khi bạn đã đọc cả hai bức thư, hãy ngồi và thiền một lát; đừng tập trung vào hơi thở, mà hãy để bất cứ cảm giác nào nổi lên một cách tự do trong tâm trí bạn. Đừng đẩy chúng đi, chỉ đơn giản trải nghiệm chúng.
- Cuối cùng, viết một bức thư khác gửi tới người đó, trong đó bạn bày tỏ, một cách có tính xây dựng, tất cả những cách mà bạn muốn để đưa mối quan hệ này tới chỗ hòa hợp hơn.

Bài tập 2: Bài tập gặp mặt hai người kiểu “dyad”

- Đây là một bài tập linh động cần tới 2 người. Có thể thực hiện nó bằng cách nói chuyện trực tiếp hoặc thông qua điện thoại. Một “dyad” là một kiểu gặp mặt có chủ định và được định hình về cấu trúc, với mục tiêu vun đắp sự thấu cảm và trắc ẩn. Mỗi người sẽ nói trong 5 phút liên tục.
- Người đầu tiên sẽ nói về điều gì đó khó khăn xảy ra vào hôm đó, và người ấy cảm thấy thế nào về nó. Người này cần liệt kê ra tất cả những cảm giác mà khó khăn ấy gây ra cho họ, trong tâm trí và trong cơ thể. Sau đó, người này cần nói xem họ cảm thấy thế nào về một điều gì đó xảy ra ngày hôm đó hoặc gần đây, mà người này cảm thấy biết ơn vì điều đó.
- Người nghe chỉ đơn giản liên tục nhìn thẳng vào mắt

người nói (trừ phi bài tập này được thực hiện bằng điện thoại), đồng thời luôn để tâm trí vào hiện tại. Không ngắt lời hay bình luận, thậm chí không ra một dấu hiệu nào, thay vào đó người này đơn thuần lắng nghe với sự thấu cảm. Mục tiêu ở đây là luyện tập việc lắng nghe một cách trầm ẩn.

- Sau 5 phút đó, họ đổi vai và làm cùng bài tập này theo cách ngược lại.
- Bài tập này xoay quanh việc lắng nghe với sự tiếp nhận hoàn toàn và không hề phán xét, và không cố gắng thử giải quyết vấn đề của người kia.
- Việc dành toàn bộ sự chú ý của chúng ta cho ai đó mà không phán xét người ấy là một hành động tử tế đầy sức mạnh.
- Ở cuối bài tập này, cả hai người có thể thảo luận xem họ cảm thấy trải nghiệm này thế nào, nếu họ muốn.

Bài tập 3: Đổi chỗ

- Bài tập này giúp chúng ta tưởng tượng đặt mình vào địa vị của người khác.
- Hãy tưởng tượng người ấy đang ngồi trước bạn, đối mặt với bạn. Hoặc bạn có thể luyện tập bài này với một người khác, trong đó cả hai đều luyện tập, ngồi đối diện nhau.
- Hãy đổi chỗ với người kia trong tâm trí; tưởng tượng bạn trở thành người ấy, và người ấy trở thành bạn.
- Bây giờ bạn đang ở vị trí của nhau, sống trong thân xác nhau.

- Cố gắng khám phá xem khi là người ấy, bạn sẽ có cảm giác như thế nào và thực sự những điều gì đang diễn ra bên trong người ấy. Người ấy đang phải trải qua những cuộc vật lộn, giằng xé nào?
- Tiếp theo, hãy tự hỏi xem đối với họ, bạn sẽ có vẻ là người thế nào. Bạn đang nhìn vào chính bạn thông qua đôi mắt của người kia. Hãy cố gắng trải nghiệm xem bạn có vẻ như thế nào, từ góc nhìn của người đó.
- Ở cuối bài tập, hãy đổi vị trí để trở lại làm chính bạn, và dành một lát để nhìn vào người kia (nhìn vào người thực hoặc do bạn tưởng tượng ra), với cảm thức về những thấu hiểu mới và lòng trắc ẩn mới.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Quán hiện là ý thức được các suy nghĩ và cảm giác của bạn. Nói đến các mối quan hệ, nó xoay quanh việc để ý xem liệu bạn có đang phóng chiếu những suy nghĩ và cảm giác này lên ai khác hay không. Hãy để ý xem liệu bạn có đang ném những gánh nặng của mình vào họ hay không; họ vốn đã mang đủ những gánh nặng của riêng họ rồi.

Các mối quan hệ tan vỡ khi không có sự giao tiếp, và ý tôi không chỉ là việc bàn luận về những gì lũ trẻ đang làm, ý tôi là khi người ta ngừng đặt câu hỏi về những gì đang diễn ra trong cuộc sống của người kia; khi ấy mối liên kết bị cắt đứt.

Luôn luôn hỏi với sự ham muốn tìm tòi, chứ không phải tra khảo, và đừng chỉ hỏi mà còn phải lắng nghe chăm chú khi người ấy trả lời. Đây là một kỹ năng cần được huấn luyện. Chúng ta thường không thể tập trung lâu hơn vài giây, trước khi những sự sao nhãng kéo chúng ta sang thứ khác.

Nếu bạn lắng nghe người kia cứ như thể đó là một tin mới tinh và bất ngờ, điều này sẽ kích thích sự hứng thú của bạn và sự hứng thú tạo ra sợi dây liên kết.

Bài tập 1: Trò chuyện văn minh

- Bài tập này sẽ dạy bạn làm sao để thương lượng một cách hòa bình và có hiệu quả.
- Chỉ thực hiện bài tập này nếu cả hai bên đồng ý. Đây là một cơ hội để bày tỏ bất cứ nhu cầu nào mà bạn có thể đang có trong mối quan hệ này. Thông thường, khi chúng ta bắt đầu bày tỏ những nhu cầu của mình, chúng ta mắc vào một chuỗi buộc tội lẫn nhau liên tục mà chẳng đi đến đâu. “Đó là lỗi của anh”, tiếp đó là “Không, đó là lỗi của em”. (Việc này có thể diễn ra mà không có hồi kết.)
- Trước khi bắt đầu, hãy ngồi một vài phút và tập trung vào hơi thở của mình. Nếu bạn cảm thấy bình ổn, hãy sang Bước 1.
- Trong quan điểm của tôi, trừ phi bạn sử dụng quán hiện hoặc một hình thức luyện tập nào khác, bạn sẽ không thể nghe thấy rõ lời nhau khi bạn bị kích

động, bởi vì mức stress của cả hai đều đã lên đến kịch trần và rồi “trò chơi đổ lỗi” giành lấy quyền kiểm soát.

Bước 1. Hãy rõ ràng

Một trong hai người bày tỏ điều người ấy cảm thấy bản thân cần đến trong mối quan hệ này và người kia không ngắt lời. Hãy dành vài phút để làm điều này. (Việc này khó bởi chúng ta không được khuyến khích hoặc được dạy cách bày tỏ nhu cầu của mình một cách rõ ràng mà không cảm thấy tội lỗi.) Người bày tỏ làm việc này mà không đổ lỗi hoặc buộc tội, chỉ đơn giản nói xem bản thân cảm thấy như thế nào. Hãy ý thức được giọng điệu của mình; để ý xem có hơi hướng rầy la hoặc than vãn nào đang bắt đầu len lỏi vào giọng mình không.

Bước 2. Lặp lại

Trong vài phút, sau khi người đầu tiên đã bày tỏ, người còn lại đảm bảo rằng mình đã nghe được chính xác để không diễn giải nhầm những gì người kia đã nói. Người lắng nghe cần luôn luôn cố gắng lắng nghe với đôi tai không thành kiến, chứ không phải với đôi tai “lại-thế-nữa-rồi”. Để hiểu rõ hơn, người ấy có thể hỏi: “Theo anh hiểu, ý em là... có phải không?”

Đây không phải thời điểm để trả đũa hoặc sa vào lảng mạ lẫn nhau. Ví dụ, “Anh không bao giờ lắng nghe em”. “Anh không lắng nghe bởi vì em luôn la rầy”. Ý nghĩa

của việc này là đơn giản cố hiểu ý của người kia. Nếu bạn không thể nhớ được người kia đã nói gì (có thể vì chúng ta thường không muốn nghe những điều đó), hãy ghi lại những gì người ấy đang nói.

Bước 3. Sử dụng ngôi thứ nhất

Bây giờ, người lắng nghe đáp lại bằng những cảm nhận của người ấy về những gì vừa nghe được. Đừng sử dụng đại từ chỉ ngôi thứ nhất - một thứ mang tính buộc tội, như trong câu “Em luôn than phiền về mọi việc”. Hãy bám lấy những cảm giác, chẳng hạn như nói rằng: “Khi em nói thế, anh cảm thấy bất lực/tội lỗi/tức giận/thờ phào nhẹ nhõm...”

Bước 4. Đổi vị trí

Thực hiện bài tập này một lần nữa, nhưng đổi vai: người nghe trở thành người nói, người nói trở thành người nghe.

Bước 5. Giải pháp triệt để

Hãy thảo luận xem mỗi người các bạn có thể làm gì để đáp ứng nhu cầu của nhau, và để những ý tưởng được tuôn ra tự do. Hãy hỏi lẫn nhau xem cần đến những điều gì về mặt cảm xúc, thể chất và tài chính để thỏa mãn nhu cầu của nhau. Nếu cả hai bạn ra quyết định, hãy thảo luận xem ai sẽ làm gì. Nếu cả hai quyết định rằng các bạn sẽ đi chơi xa, hãy quyết định xem ai sẽ chọn khách sạn. Ai sẽ đặt phòng? Ai sẽ lên kế hoạch xem tới đó bằng cách nào?

Tốt hơn là hãy đặt ra các nguyên tắc ngay bây giờ, trước khi các bạn sa vào những thói quen cũ.

Bước 6. Nhìn lại

Hãy nói với nhau về cảm nhận của bản thân về bài tập này, cố gắng tích cực. Hãy nói những điều như “Anh thích cách em xử lý khi câu chuyện bắt đầu gây khó chịu”, thay vì “Ít nhất em cũng có được một lần kiểm chế để không day nghiêng”.

Lưu ý: Nếu, ở bất cứ thời điểm nào trong bài tập này, bạn cảm thấy mọi thứ đang sa vào những lối mòn quen thuộc hoặc cảm xúc ngày càng dâng lên, hãy đề nghị tạm nghỉ. Hãy nhất trí về thời điểm cả hai có thể sẽ muốn thử bài tập này một lần nữa, hoặc tìm một người để tham vấn - một người biết cách giữ không khí bình ổn khi các cặp đôi xung đột.

Bài tập 2: Sử dụng mắt làm điểm neo

Nếu bạn ở với ai đó khiến bạn tức phát điên, bạn có thể sử dụng các giác quan của mình làm điểm neo để “hạ nhiệt” cho cơn giận của mình và ngăn bản thân trả đũa hoặc nổ tung từ bên trong. Tôi sử dụng thị giác của mình khi tôi sắp sửa “lật tung bần”. Tôi sẽ tập trung sự chú ý của mình vào một đặc điểm nào đó trên khuôn mặt của người kia: lông mày, cánh mũi (hãy nhìn vào chỗ nào đó gần mắt của người ấy để họ có cảm giác rằng bạn đang chú ý). Nếu bạn tập trung vào hình dạng, màu sắc, cảm giác bề mặt,

độ rậm của lông mày, bạn sẽ bước vào chế độ cảm nhận, và những suy nghĩ như *“Tôi ghét người này... anh ta đang nói dối... cô ấy đang ngoại tình... tôi muốn ly hôn”* sẽ tan biến. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy bạn sắp nổ tung vì tức giận, hãy tập trung vào lông mày.

Bạn cũng có thể làm việc này bằng cách chuyển sự tập trung của mình vào âm thanh của giọng người kia, thay vì nội dung thực sự của lời người ấy nói. Hãy lắng nghe như khi bạn nghe nhạc hoặc âm thanh môi trường xung quanh; để ý đến độ to, tông, nốt, tính chất và những khoảng lặng giữa các nốt. Hãy bám lấy âm điệu, chứ không phải lời bài hát. Người kia càng nổi điên, những gì người ấy nói sẽ càng giống một bản opera hoặc âm thanh ở một công trường. Nếu bạn có thể giữ không khí bình ổn bằng cách tập trung vào hình ảnh hoặc âm thanh, thì cuối cùng người kia sẽ chẳng có gì để trút giận vào.

Bài tập 3: Tôi là ai?

Mỗi người trong chúng ta được cấu thành từ nhiều nhân cách. Danh sách các nhân cách của tôi dài vô tận - nhân vật mà tôi đang đóng vai có thể thay đổi hàng trăm lần mỗi ngày, tùy thuộc vào tình huống. Dưới đây là một vài cái nhân mà tôi gán cho một vài trong số các nhân cách của tôi:

Nạn nhân

Người gây sự

Người thực hiện

Người lạc quan
 Người bi quan
 Người kiệt sức
 Người bất lực
 Người mẹ
 Người con

- Hãy viết ra một số nhân cách của bạn. Đừng phân tích tại sao bạn có chúng, chỉ đơn giản làm quen với chúng. Với nhận thức đến từ quán hiện, bạn có thể chỉ ra mình sẽ vào vai nhân vật nào trong bất cứ khoảnh khắc cụ thể nào. Nếu bạn có thể quan sát vai của mình, bạn sẽ không bị nó kiểm soát, bạn sẽ là người kiểm soát. Một khi bạn đã biết tâm trí mình ở đâu, bạn sẽ có thể quyết định xem bạn có muốn giữ vai đó không, hay muốn đổi sang vai nào đó phù hợp hơn.
- Dần dần, việc nhận ra và chấp nhận những nhân cách tiêu cực và tích cực của bản thân và của người khác sẽ trở nên dễ dàng hơn. Càng hiểu bản thân, bạn sẽ càng hiểu những người khác. Ví dụ, nếu họ đang ở chế độ “quỷ dữ”, thay vì chuyển sang chế độ “quỷ dữ” của chính mình, bạn hãy quyết định chuyển sang chế độ đáng mến và rồi (hy vọng rằng) người kia cũng sẽ chuyển sang chế độ đáng mến của họ.
- Tôi thường làm thế với Ed. Nếu tôi ở trạng thái đánh đá cau có và tôi nói với anh ấy, anh ấy biết rằng không nên nói với tôi cái nổi hơi đã hỏng và cần được sửa.

Anh ấy biết rằng tôi sẽ giận điên và phá phách. Nếu tôi nói với anh ấy rằng tôi đang vào vai nhân cách nhã nhặn tử tế, anh ấy biết đó là thời điểm thuận lợi để nói cho tôi một tin xấu. Tôi thậm chí có thể sẽ nói: “Nổi hơi, nổi hơi - ai thèm quan tâm chứ?”

BÀI TẬP QUẢN HIỆN CHO TRẺ EM

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Bài tập 1: Thở một cách quán hiện

Việc thở điều tiết stress cũng như trạng thái của cơ thể và tâm trí. Trẻ em khó có thể tập trung vào hơi thở của chúng, nhưng sau đây là một bài tập mà chúng sẽ cảm thấy dễ và, hy vọng rằng, cảm thấy nó vui. Tôi khuyến cáo tránh việc tập thở nếu đứa trẻ có vấn đề về sức khỏe, trừ phi đứa trẻ được giám sát đúng cách.

Bước 1. Bảo trẻ ngồi thẳng lưng trên ghế, như một vị vua hoặc một bà hoàng ngồi trên ngai vàng của mình. Giúp trẻ cảm nhận cơ thể nó tiếp xúc với ghế ở điểm nào và bàn chân nó chạm mặt đất ở điểm nào.

Bước 2. Bảo trẻ thở sâu 3 lần, thở bằng mũi nếu có thể (nếu việc thở bằng mũi không thoải mái, hãy bảo nó thở bằng miệng). Đếm to thành tiếng để hướng dẫn trẻ.

Đề xuất với trẻ những hình ảnh để thở ra:

Hình dung hơi thở như hơi nước thoát ra từ một con tàu hơi nước

... hoặc hơi thở của một con rồng

... hoặc gió mạnh thổi xuyên qua những cái cây.

những bốn chồn, lo âu và căng thẳng. (Trẻ không cần phải sử dụng hình ảnh để hít vào.)

Sau vòng lặp gồm 3 hơi thở sâu này, đứa trẻ nên trở về với việc thở bình thường.

Bước 3. Bước tiếp theo là để đứa trẻ đếm các hơi thở của mình trong đầu (1 lần hít vào và 1 lần thở ra được tính là 1 vòng) trong khi thở một cách hoàn toàn tự nhiên và không cần gắng gượng chút nào. Hãy bảo trẻ thở bằng mũi, nhưng nếu việc ấy không thoải mái thì hãy thở bằng miệng. Khi trẻ đếm từng vòng thở, trẻ có thể dùng ngón tay - sử dụng ngón trỏ và ngón cái tay trái để nhẹ nhàng chạm đầu ngón cái và rồi từng đầu ngón tay còn lại của tay phải.

Bảo trẻ đếm một cách im lặng 5 hoặc 10 vòng. Bất cứ khi nào trẻ sao nhãng, hãy bảo trẻ dừng nản, mà hãy đơn giản quay lại số 1 và bắt đầu lại.

Hãy lặp lại trong vài phút.

Bước 4. Bảo trẻ ước hạnh phúc và yên bình đến với tất cả mọi người. Đây là một khoảnh khắc ngắn luyện tập lòng trắc ẩn. Trong tất cả các bài tập quán hiện, sẽ tốt nếu bổ sung một ý định trắc ẩn vào buổi tập. Trẻ em có thể hiểu được điều này nếu nó đơn giản, như việc ước một điều ước.

Bài tập 2: Bột nặn

Bài tập này giúp trẻ em tiếp xúc với quán hiện bằng cách sử dụng các cảm giác vật lý.

- Bảo trẻ nặn một cục đất nặn mềm hoặc bột dẻo (bột nặn là tốt nhất, nhưng bất cứ thứ gì mà người ta có thể ép và đóng khuôn đều chấp nhận được) bằng một hoặc cả hai tay. Bảo trẻ ép cục đất ấy và tập trung vào tất cả những cảm giác trong tay mình: sức nặng, xúc giác, và các tính chất khác. Khi trẻ sao nhãng, bảo trẻ tập trung lại vào cảm giác về cục đất hoặc bột nặn trong tay.

Bài tập 3: Bước chân

Trò chơi này có thể được chơi với bất cứ số lượng người chơi nào. Đây là một trò chơi mà nhiều người biết, và một cách tự nhiên, nó khuyến khích quán hiện, bằng một cảm giác vui vẻ.

- Tất cả các bé đứng ở một đầu khu vườn, ngoại trừ một bé khác đứng ở đầu bên kia, quay lưng về những bé còn lại. Các bé sẽ đi rất chậm và rất cẩn thận về phía bé đang quay lưng lại với những bé khác. Bé ấy có thể quay đầu lại bất cứ lúc nào, và khi ấy tất cả những bé còn lại phải đứng khựng lại. Nếu bất cứ bé nào bị phát hiện là vẫn đang chuyển động, bé ấy sẽ phải quay trở lại vạch xuất phát. Người thắng cuộc là người đi tới điểm cuối cùng thành công và chạm vào lưng của bé chơi chính. Người thắng sẽ thế chỗ người chơi chính và trò chơi bắt đầu lại.

- Đây là một bài luyện tập quán hiện thông qua việc chơi một trò chơi. Khi những đứa bé bước rón rén tới trước một cách im lặng, chúng phải hoàn toàn ở trong hiện tại và nhận thức được cơ thể của mình, nhưng cũng phải hoàn toàn tập trung vào việc khi nào đứa trẻ ở phía trước có khả năng sẽ quay đầu lại.

Bài tập 4: Mấy giờ rồi, Ngài Sói?

Bài tập này có cường độ cao hơn một chút, nhưng lũ trẻ rất thích nó!

- Một bé vào vai “Ngài Sói”. Bé này đứng ở một đầu khu vườn và quay lưng về phía các bé còn lại, đang đứng ở đầu bên kia khu vườn theo một hàng thẳng.
- Như trong trò chơi trước, các bé bước rón rén tới trước, nhưng lần này đồng thanh lặp đi lặp lại “Mấy giờ rồi, Ngài Sói”.
- Vẫn quay lưng về phía mọi người, Ngài Sói nói, ví dụ, “1 giờ” và các bé kia bước tới trước 1 bước; 2 bước với 2 giờ, và cứ thế. Chúng nhắm tới việc chạm được vào Ngài Sói, nhưng bất cứ lúc nào Ngài Sói cũng có thể hét lên “Đến giờ ăn tối!” và đuổi bắt các bé kia về vạch xuất phát. Bé đầu tiên bị bắt được sẽ trở thành Ngài Sói và trò chơi bắt đầu lại.
- Một số bé sẽ bước những bước dài để cố chạm tới Ngài Sói; những bé khác sẽ bước những bước ngắn cảnh giác, để chúng có thể chạy về an toàn khi Ngài Sói quay lại. Khi những đứa trẻ nhận ra điều này về

bản thân, việc này có thể giúp chúng nuôi dưỡng nhận thức về bản thân và trí thông minh cảm xúc.

- Như trong bài tập trước, hãy bắt đầu bằng việc nói với những đứa bé cách quán hiện khi đang bước đi.

Bài tập 5: Hồi hộp trước giờ thi

Bài tập này tốt cho việc đối phó với chứng hồi hộp trước giờ thi. Bạn có thể thực hiện nó vào bất cứ lúc nào trước một bài thi hoặc thậm chí trong vài giây khi đang thi.

Bước 1. Ngồi trên một chiếc ghế và hít sâu 3 lần, hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Với mỗi hơi thở ra, hãy cảm nhận rằng tất cả những hồi hộp và căng thẳng tan biến ra khỏi cơ thể. Hãy tưởng tượng hơi thở ra giống như một làn khói tối màu, cứ như thể cơ thể và tâm trí đang được thanh tẩy khỏi sự khó chịu và lo âu.

Bước 2. Trở về với việc thở bình thường và cảm nhận rằng vai bạn đã thả lỏng và bụng được thư giãn.

Bước 3. Đếm trong đầu 5 hoặc 10 vòng thở. Thở một cách tự nhiên, không chút gắng gượng, và đếm mỗi vòng thở hoàn chỉnh một cách im lặng; hít vào và thở ra là 1, rồi lại hít vào và thở ra là 2, cứ như vậy. Nếu tâm trí bị sao nhãng, chỉ cần trở về đếm từ số 1. Thực hiện bài này một vài lần.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Nếu bạn đang dạy quán hiện cho một đứa trẻ, hãy giả vờ rằng đó là một trò chơi, và trên hết, **KHÔNG ĐƯỢC LÀM ĐỨA BÉ CẢM THẤY CHÁN!**

Ngay từ khi đứa bé còn nhỏ, bạn có thể bắt đầu giúp đứa bé mài sắc nhận thức về các giác quan. Đứa bé không cần phải biết rằng nhận thức về các giác quan sẽ làm giảm stress, hoặc nhận thức về giác quan dẫn đến việc kết nối lại các liên kết thần kinh để có được các liên kết tốt hơn; bạn chỉ cần làm cho bài tập này thú vị.

Bài tập 1: Tìm mây

- Bảo bé tưởng tượng rằng tâm trí mình là một bầu trời xanh trong, và các suy nghĩ là những đám mây. Trạng thái của các đám mây thay đổi, cũng giống như các suy nghĩ thay đổi; đôi khi chúng nặng nề, có sấm sét, đặc, mù mịt, đôi khi lại “nhẹ nhàng như bông” một cách tuyệt vời. Bất kể trạng thái của đám mây như thế nào, bầu trời xanh trong sẽ luôn ở phía trên chúng. Nếu bé nghi ngờ bạn, hãy bảo bé mua một chiếc vé máy bay, bay lên đó và kiểm tra xem.

Bài tập 2: Nói khi ăn

- Một trò chơi khác giúp một đứa bé học cách tập trung vào một giác quan là bảo bé mô tả vị của thức ăn trong miệng ngay lúc này. Bé sẽ thích việc bạn đang phá lệ,

khuyến khích bé nói chuyện với miệng đang đẩy thức ăn. Bé rất có thể sẽ không nói ra được nhiều từ, bởi lúc ấy bé sẽ cười và, khi bạn làm cho ai đó cười, người ấy sẽ cởi mở nhất với việc học. Hãy khuyến khích bé thực sự cảm nhận vị, cảm giác bề mặt của thức ăn, nhiệt độ, và vân vân.

Bài tập 3: Bạn thở

- Là người lớn, bạn khó có thể ngồi và tập trung vào hơi thở của mình; đối với một đứa trẻ, việc này có thể rất khó khăn và đáng sợ. Tuy nhiên, cách nhanh nhất để học cách tự điều tiết cảm xúc và suy nghĩ là thông qua việc giữ cho hơi thở đều đặn. Các mô thức thở phản ánh trạng thái bên trong của bạn. Khi thở mạnh và nhanh, chúng ta thường trong trạng thái chiến-hay-chạy; với hơi thở thư giãn, chúng ta đang bình tĩnh. Một lần nữa, bạn không cần đề cập đến bất cứ điều gì liên quan đến quán hiện, chỉ đơn giản biến việc thử nghiệm các kiểu thở khác nhau thành một trò chơi.
- Hãy bảo bé nằm ngửa và đặt một trong những món đồ chơi mà bé thích nhất lên bụng (“bạn thở” của bé). Khuyến khích bé cho món đồ chơi ấy một lần được cười trên bụng bé bằng cách hít vào và thở ra, và xem món đồ chơi ấy dịch chuyển lên xuống. Bé có thể sẽ bắt đầu để ý rằng món đồ chơi “ngồi” vững hơn khi bé thở bình tĩnh hơn. Hơi thở càng đều đặn, món đồ chơi

càng vui. Hoàn toàn không phải là một hình ảnh tồi để bé luôn mang theo.

Bài tập 4: Làm bài tập về nhà không có tác dụng

- Tôi đã đề cập ở chương về trẻ con, rằng không phải ai cũng học tốt nhất khi ngồi ở bàn học. Mỗi người trong chúng ta mang những tư chất khác nhau, vì thế mỗi chúng ta đều có những kỹ thuật học tập mang tính cá nhân, và trẻ con cần tự khám phá ra những kỹ thuật này của bản thân. (Trường học thường không giúp bạn tìm ra chúng.)
- Nếu đứa trẻ của bạn không học được bất cứ điều gì trong khi làm bài tập, và bạn sẽ dễ dàng phát hiện được điều này, bởi trẻ sẽ gục xuống với mắt nhắm nghiền, thì giờ chính là lúc để thử nghiệm xem thứ gì sẽ có thể khơi dậy trí tò mò, ham hiểu biết của trẻ. Bạn sẽ có thể biết được khi nào thứ này có tác dụng, bởi mắt của trẻ sẽ mở to và sáng lên. Nói đến việc làm bài kiểm tra, nếu trẻ thư giãn và vui vẻ khi học, thì trẻ cũng sẽ thư giãn và vui vẻ khi nhớ lại thông tin đã học. Nếu, trước một bài kiểm tra, bạn nhớ lại một ký ức vui vẻ, mức cortisol sẽ được giảm đi khoảng 15%.

Câu chuyện của tôi

Tôi nhớ rằng bố mẹ tôi gần như đã đóng chặt tôi vào ghế và ép tôi làm bài tập về nhà. Cách đó không thành công. Bất kể họ khiến tôi ngồi ở đó lâu đến thế nào, chẳng có chữ nào vào đầu tôi. Tôi sẽ không nói dối bạn: khi tôi khoảng 12 tuổi, tôi đã gian lận một vài lần trong các bài kiểm tra. Khi ấy chúng tôi đang được kiểm tra về Tuyên ngôn Độc lập Hoa Kỳ, và không có chữ nào vào đầu tôi, vì thế tôi đã viết nó lên đùi. Đây có lẽ là lý do vì sao cơ thể tôi tới bây giờ vẫn mềm dẻo và linh hoạt: từ việc có thể uốn lưng kiểu backbend cho đến việc đọc được những thứ viết trên bụng chân. Tôi không khuyến khích bạn sử dụng các phương pháp này, nhưng do những vấn đề cá nhân ở nhà, tôi đã không thể học được bất cứ thứ gì. Cuối cùng, khi tôi chuyển ra khỏi nhà vào thời gian sau này, tôi không còn phải viện tới cách “xăm” lịch sử nước Mỹ lên da mình nữa.

- Hãy để trẻ tự khám phá ra trẻ học tốt nhất ở đâu và như thế nào. Hãy đảm bảo rằng bạn đã nói với trẻ là mọi cách đều có thể. Nếu trẻ cần học thứ gì đó, trẻ cần đọc và rồi nhắm đi nhắm lại trong đầu ở bất cứ nơi nào trẻ cảm thấy thư giãn nhất: khi bơi, nhảy nhót, khiêu vũ, hát to lên, chơi bóng bàn, nằm trên giường, dạy cho thú cưng hoặc dạy cho đồ chơi.
- Điều quan trọng nhất mà bạn cần dạy cho trẻ là trí thông minh cảm xúc. Trẻ rất có thể sẽ không bao giờ

phải đọc lại Tuyên ngôn Độc lập Hoa Kỳ một lần nào nữa trong cuộc đời, nhưng trẻ sẽ luôn cần đến trí thông minh cảm xúc. Nó đảm bảo cho trẻ một cuộc sống dài hơn và hạnh phúc hơn, nhiều bạn hơn, ít giây phút hoảng loạn hơn và giúp tạo ra hòa bình trên thế gian. Có một món quà Giáng Sinh nào tuyệt vời hơn thế không?

Bài tập 5: Lên đồ vào vai

- Khi đưa trẻ của bạn “lên đồ” vào vai nhân vật khác, một việc mà tất cả những đứa trẻ đều thích làm, hãy để trẻ nói với bạn xem cảm giác đặt mình vào địa vị của người khác như thế nào. Nếu trẻ đang thử vào vai Bố hoặc Mẹ, hãy bảo trẻ nói với bạn cảm giác bên trong khi ở trong vai Bố và Mẹ, xem trẻ nghĩ và cảm nhận thấy điều gì. Tương tự với việc lên đồ vào vai cô tiên, yêu tinh, quái vật, hồn ma. Bài tập này dạy trẻ sự thấu cảm khi trẻ còn nhỏ.

Bài tập 6: Để ý

- Đề nghị với trẻ rằng, khi trẻ đi xuống phố, xem YouTube, chơi một trò chơi điện tử hoặc xem tivi, hãy tưởng tượng xem người hoặc nhân vật trên màn hình ấy như thế nào. Bạn có thể tắt tiếng, nếu nhân vật ấy ở trên một màn hình, và để trẻ tưởng tượng xem nhân vật ấy sống ở đâu, bạn bè của nhân vật ấy là ai, điều gì khiến nhân vật ấy cười, nhân vật ấy đã bao giờ bị bắt

cóc vào trong một đĩa bay UFO chưa? Đây là luyện tập sự thấu cảm ở giai đoạn đầu đời, và đó là sự luyện tập tuyệt vời nhất mà bạn có thể nhận được hay trao cho bất cứ người nào.

- Nếu bạn thực sự giỏi việc này, bạn thậm chí có thể bắt đầu tưởng tượng thứ mà mọi người đang nghĩ đằng sau những dòng tweet của họ. Rất có thể đó là *Hãy giúp tôi, tôi cô đơn, xin hãy biết rằng tôi có tồn tại.*

BÀI TẬP QUÁN HIỆN CHO CHỨNG NGHIỆN

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Thông qua quán hiện, chúng ta có thể dần trở nên ít bị kiểm soát hơn bởi các xung động có tính gây nghiện. Chúng cũng là các suy nghĩ, và thông qua luyện tập, chúng ta có thể học cách buông bỏ để chứng nghiệm ấy sẽ ít kiểm soát chúng ta hơn. Quán hiện cần được luyện tập một cách đều đặn, chứ không chỉ trong các tình huống khẩn cấp. Cũng giống như các bài tập thể dục đều đặn giúp cơ thể bạn ít mỡ hơn, việc luyện tập quán hiện đều đặn sẽ khiến cho tâm trí bám ít hơn vào những mô thức lặp đi lặp lại theo thói quen.

Tập quét cơ thể, hoặc với hơi thở, như trong các bài tập cho suy nghĩ, là những cách tốt để tập trung sự chú ý ra khỏi cơn thèm, phá vỡ vòng lặp của chứng nghiện.

Bài tập 1: Điều tra cơn thèm

- Có hai cách để điều tra: một cách là thông qua việc tập trung trực tiếp vào cảm giác, một cách là thông qua suy nghĩ có tính xây dựng.
- Hãy ngồi thẳng lưng trên một chiếc ghế ở một nơi yên tĩnh, với tư thế thoải mái, hoặc nằm trên sàn.
- Nhận thức về cơ thể mình, xem nó tiếp xúc với sàn hoặc ghế ở điểm nào, chỉ trong thời gian ngắn.
- *Cách 1:* Sau đó tập trung trực tiếp vào cảm giác của

chính chứng nghiệm; có thể cảm giác thêm vốn đã hiện hữu như một cảm giác trong cơ thể. Đừng lẩn theo đối tượng của cơn thèm, thực tế là hãy bỏ qua tất cả các câu chuyện và soi vào đúng những cảm giác ấy. Cảm giác ấy giờ đây đã trở thành đối tượng của buổi thiền của bạn, cũng như việc bạn dùng cơ thể hoặc hơi thở làm đối tượng trong khi tập quán hiện.

- Khi bạn rọi ánh sáng của nhận thức vào cảm giác, cảm giác ấy thậm chí có thể sẽ bắt đầu tan rã và biến mất.
- *Cách 2:* Cách này khác với các bài tập quán hiện trước. Nó được gọi là quán hiện trầm tư, trong đó bạn sử dụng các ý nghĩ của mình để có được hiểu biết sâu sắc hoặc một góc nhìn khác.
- Nhẹ nhàng hỏi chính mình những câu hỏi sau, mà không sa vào câu chuyện.
 - “Nếu tôi ‘nuôi’ một chứng nghiệm, liệu nó có trở lại mạnh mẽ hơn không?”
 - Hoặc, “có một sự cô đơn hay nỗi buồn nào ẩn dưới việc này không?”
 - Hoặc có thể có những câu hỏi khác mà bạn muốn hỏi.
- Nếu các suy nghĩ của bạn bắt đầu lặp lại quá nhiều, hãy đưa sự tập trung của bạn trở về với những cảm giác thể chất trong cơ thể, để “neo” bản thân một lát trước khi bạn trở lại với quá trình tìm hiểu.
- Khi bạn hỏi những câu hỏi ấy trong sự quán hiện, bạn đang đi ra từ một nơi sâu kín hơn; bạn đã neo bản

thân bằng cơ thể và hơi thở, và bạn giờ đây đang nhẹ nhàng khám phá, bên trong một trạng thái thiền. Hãy để những hiểu biết sâu sắc xuất hiện, khi bạn tìm hiểu cơn thèm ấy một cách đầy trắc ẩn.

Bài tập 2: Sức mạnh cao hơn của bạn

- Mọi người thường nói về “sức mạnh cao hơn”, đặc biệt là ở AA (hay ở bất cứ tổ chức tương tự nào khác). Đối với một số người, điều này là thứ gì đó mang tính tôn giáo; đối với những người khác, nó là một năng lượng; và một số người không biết nó có nghĩa là gì, nhưng muốn cảm nhận nó.
- Hãy ngồi yên lặng, với một tư thế thoải mái, và tập trung vào cơ thể và hơi thở của bạn trong chốc lát, để neo bản thân vào khoảnh khắc hiện tại. Bây giờ, hãy hình dung sức mạnh cao hơn của bạn. Tưởng tượng rằng nó đang ở phía trên đầu bạn, hoặc ở khoảng không ngay trước mặt, cách bạn một khoảng nhỏ. Hãy dựng nên một hình ảnh của bất cứ thứ gì đại diện cho nguồn sức mạnh giúp đỡ và hỗ trợ này. Đó có thể là Chúa Jesus, Phật Thích Ca, hoặc bất cứ hình tượng tôn giáo nào, thậm chí cả hình ảnh một quả cầu ánh sáng rạng rỡ, tràn đầy tình yêu và lòng trắc ẩn.
- Trong tâm trí mình, hãy vươn và chạm tới sức mạnh cao hơn ấy, để cho bản thân cởi mở, thả lỏng và đề nghị được giúp đỡ. Đáp lại điều đó, hãy tưởng tượng

rằng sức mạnh cao hơn ấy tỏa ra những tia sáng hoặc một loại mật chữa lành, rót đầy vào trong người bạn, xoa dịu chứng nghiện và mang đến sự khuây khỏa và sức mạnh bên trong. Ở cuối buổi tập, bạn và sức mạnh cao hơn này trở nên không thể tách rời; sức mạnh cao hơn ấy tan chảy thành ánh sáng, thứ tiếp đó tan chảy thành bạn.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Bài tập 1: Để ý đến điều mới mẻ: Ngừng lại. Tạm dừng. Để ý

- Một phần lớn của chứng nghiện xoay quanh việc tìm kiếm điều mới mẻ. Đây là lý do vì sao cơn kích thích, hoặc cơn phấn khích, luôn phải có cường độ cao hơn lần trước.
- Hãy chọn lấy một món đồ uống, và cố gắng để ý đến 5 thứ xung quanh bạn, mà trước đây bạn chưa bao giờ để ý. Đó có thể là màu của chất lỏng đó, cảm giác của chỗ ngồi mà bạn đang ngồi lên, hoặc kiểu ly mà bạn đang cầm, thứ âm nhạc đang được phát. Bài tập này sẽ luyện cho bạn cách nhìn sự vật cứ như thể nhìn thấy chúng lần đầu, khơi lại cảm thức của bạn về sự tò mò, ham hiểu biết, và ngăn bạn sa vào trạng thái kích động hoặc buồn chán, thứ khơi dậy cơn thèm.
- Nếu thứ “ma túy” mà bạn đang nghiện là Internet, hãy cố tạm dừng và để ý đến những vết bẩn thức ăn trên

màn hình (màn hình của tôi phủ đầy chúng) hoặc những chi tiết của đoạn màn hình chờ, để giúp bản thân thoát ra khỏi trạng thái hành động mà không nhận thức được chính mình. Kỹ thuật này được thực hiện như nhau ở bất cứ chứng nghiện nào: Ngừng lại. Tạm dừng. Để ý.

Bài tập 2: Ứng phó với chứng nghiện kỹ thuật số

- Bạn có thể sử dụng công nghệ một cách quán hiện, để nó làm việc cho bạn. Hãy đặt điện thoại di động của bạn trong hai bàn tay hoặc ngay trước mặt. Để ý khi nào bạn muốn vươn tay ra và cảm thấy thôi thúc muốn sử dụng điện thoại, và hãy cố gắng cảm nhận cảm giác thôi thúc ấy ở đâu trong cơ thể bạn. Có phải nó nằm ở ngực, cánh tay, hàm của bạn? (Của tôi thì nằm ở chỗ đó). Vùng thèm muốn ấy có cảm giác co quắp, bị dồn nén, nóng hay cồn cào, đau nhức? (Vùng của tôi thì bị đau). Khi bạn để ý đến cơn thèm muốn điện thoại của mình, bạn sẽ không giãy vò bản thân; ít nhất là bạn đã để ý. Càng để ý, bạn sẽ càng có khả năng thành công trong việc chỉ gọi những cuộc gọi mà bạn cần và chỉ gửi đủ lượng email cần thiết để kiểm soát mọi thứ, mà không sa vào việc sử dụng quá nhiều. Càng luyện tập nhiều, bạn sẽ càng dễ kiểm chế bản thân khỏi nhu cầu dùng một “liều kích thích” bằng điện thoại hoặc một cú “hích” bằng email.

Câu chuyện của tôi

Một vài điểm nóng của cơ thể tôi khi tôi lên cơn thèm muốn là hàm, vai, và ngực. Khi tôi thèm thuốc lá, tôi sẽ luôn nhận thấy rằng hàm tôi căng cứng, cứ như thể tôi là một con Alien, chuẩn bị lôi ruột của ai đó ra ngoài. Khi ngừng lại, tôi bắt đầu nhai kẹo cao su thuốc lá - trong suốt 12 năm. Tôi đã cộng tất cả lại và nhận ra rằng mình đã tiêu khoảng 30.000 bảng Anh cho kẹo cao su. Đó là thứ cuối cùng đã khiến tôi ngừng lại - tài khoản ngân hàng của tôi trống rỗng do nhai kẹo. Tôi đã rất xấu hổ.

Bài tập 3: Gõ chạm

- Bài tập này luyện cho bạn cách để ý khi nào bạn không còn sản xuất ra được thứ gì đó có ích hoặc hợp lý nữa - nó báo hiệu rằng đây là lúc để tạm nghỉ; và rời xa công việc trong một khoảng thời gian nhất định. Nếu không làm được việc này, hãy thuê một biên tập viên tuyệt vời để sửa các lỗi của bạn.
- Trong khi bạn gõ trên máy tính của mình (một trong những chứng nghiện của tôi và tình cờ cũng là việc tôi đang làm ngay lúc này), hãy để ý đến sự thôi thúc trong cơ thể bạn, thúc đẩy bạn làm nhanh hơn hoặc làm lâu hơn trong khi bộ não của bạn đã “cháy xèo xèo”, cũng như bộ não của tôi lúc này. Hãy nghỉ ngơi. Khi bạn cảm thấy sự thôi thúc ấy không còn ở đó nữa,

hãy quay lại công việc với một tâm trí sáng rõ hơn, ít bị thôi thúc hơn.

Câu chuyện của tôi

Như thế, giờ đây khi tôi đang gõ, tôi nhận thức được rằng tôi đã đánh mất mạch truyện và các ngón tay tôi đang ở chế độ tự điều khiển. Tôi không thể ngừng lại, do cơn dâng trào adrenaline và dopamine mà tôi đang nhận được. Một phút trước, tôi nhận được một tin nhắn từ một người bạn, hỏi xem tôi có muốn đi dạo bộ không. Tôi có muốn, nhưng việc kéo những ngón tay tôi ra khỏi bàn phím và sự tập trung của tôi ra khỏi màn hình là điều quá khó. Tôi sẽ cố gắng ngừng lại ngay lúc này. 1-2-3 ngừng. Tôi đã ngừng lại.

Một vài tiếng sau...

OK, tôi vừa mới trở về sau cuộc dạo bộ ấy. Có một điều luôn luôn tuyệt vời đến mức gây ngạc nhiên, đó là: dù tôi bị nghiện việc gõ máy tính đến thế, ngay khi tôi thay đổi khung cảnh (thậm chí chỉ là đứng dậy và quay mặt sang hướng khác) sự thôi thúc ấy hoàn toàn biến mất cho đến khi tôi lại ngồi xuống, việc mà tôi vừa làm, và giờ đây tôi lại đang gõ máy tính - nhưng không theo kiểu mất trí như trước.

Bài tập 4: Nghiện trung tâm mua sắm

Tôi bịa ra phần sau đây do những trải nghiệm tồi tệ mà tôi đã có trong các trung tâm mua sắm. Tôi có thể bước vào

một trung tâm mua sắm để mua một món đồ nhỏ, nhưng rồi mắc kẹt vào một cơn say sưa của “bệnh nghiện mua sắm”. Đôi khi tôi thậm chí không thích những gì tôi đang mua, nhưng cơn thèm khát ấy không ngừng lại chừng nào tôi chưa bị kéo khỏi trung tâm ấy vào giờ đóng cửa, lôi theo những chiếc túi chứa đầy những thứ tôi sẽ chẳng bao giờ mặc. Vì thế, dành cho những người giống như tôi, sau đây là bài tập mà tôi đề xuất, nó có thể sẽ có tác dụng:

- Tới trung tâm mua sắm, ngồi bên cạnh một trong nhiều đài phun nước đang róc rách và để ý xem có bao nhiêu lần bạn đột nhiên cảm thấy vô cùng bị thôi thúc đứng lên và mua sắm. Để ý xem đâu bạn bị thu hút thể nào về phía nhiều gian trưng bày khác nhau và niềm khao khát được mua đồ. Hãy xem cơn ngứa ngáy ấy nằm ở đâu trong cơ thể bạn và định vị chính xác vùng cơ thể khiến bạn cảm thấy bạn sẽ chết nếu bạn không mua đồ.
- Bây giờ, hãy buông bỏ cảm giác ấy, và khi cơn thôi thúc lại tới, hãy hướng sự tập trung của bạn vào âm thanh của đài phun nước. Làm đi làm lại việc này cho đến khi bạn không thể chịu đựng thêm được nữa và lao mình vào Zara.

Bài tập 5: Phá vỡ chứng nghiện đồ ăn

- Bài tập này giúp bạn kháng cự lại mong muốn được thỏa mãn tức thì và làm chậm việc ăn uống của bạn.

Ngồi xuống với một đĩa thức ăn lớn ngay trước mặt. Hít một vài hơi, ngửi mùi thức ăn. Bây giờ, hãy ý thức về việc nhấc nĩa, cảm nhận sức nặng của nó và cảm giác xiên nĩa vào thức ăn. Hãy cảm nhận chuyển động của động tác nhấc nó lên miệng và cảm nhận môi bạn kéo thức ăn ra khỏi cái nĩa. Bây giờ, hãy để ý đến những chi tiết của những thứ đang trong miệng bạn, và những suy nghĩ lẫn cảm giác đi kèm với chúng. Khi miệng bạn đầy, hãy tập trung vào cảm giác bề mặt thức ăn, vị, mức độ dễ nhai và có thể sự thôi thúc muốn được ăn thêm của bạn sẽ biến mất.

- Hãy để ý xem sự thôi thúc ấy có gia tăng ngay khi bạn vừa nuốt thức ăn để rồi nhanh chóng nhồi thêm một miếng nữa đầy mồm, thậm chí trước cả khi miếng trong mồm bạn kịp trôi xuống. Vào lúc này, hãy cố gắng đặt nĩa xuống và thực hành quán hiện theo cách nào đó trong vài phút, tập trung vào hơi thở. Có thể lần tiếp theo bạn ăn, bạn kiểm chế việc tổng thêm một nĩa đầy thức ăn nữa vào mồm, hoặc ít nhất tận hưởng hương vị của mỗi miếng thức ăn, một việc khiến bạn ăn chậm hơn.

BÀI TẬP QUÁN HIỆN CHO TƯƠNG LAI

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Tương lai xoay quanh công nghệ rất nhiều, và công nghệ cũng có thể được sử dụng cho việc luyện tập quán hiện. Mọi người bị nghiện điện thoại của họ, vậy thì tại sao không sử dụng điện thoại để làm điều gì đó thật sự hữu ích? Tất cả chỉ xoay quanh việc sử dụng công nghệ một cách khéo léo. Ngoài kia có những app điện thoại để luyện tập quán hiện, chẳng hạn như app Headspace, một app xuất sắc, và tôi cũng đang xây dựng một app mang tên Samten. Nick Begley, cựu trưởng bộ phận nghiên cứu của Headspace, cũng đang vận hành công ty Psychological Technologies. Anh ta đã tạo ra hai app: me@mybest và Rebalance with Mindfulness (Cân bằng lại bằng quán hiện). Chúng ta cần một giáo viên để giúp ta học tập, vậy tại sao không để công nghệ làm người giáo viên giúp bạn bắt đầu? Nó giống như việc sử dụng phao tay để học bơi, hoặc sử dụng các bánh xe bổ sung cho xe đạp: nó huấn luyện chúng ta, nhưng cuối cùng chúng ta sẽ cần bỏ những thứ này đi và luyện tập một mình.

Bài tập 1: Không chìm đắm

- Bạn có thể tập bài này khi đang xem tivi hoặc nhìn vào màn hình máy tính. Bài tập này là để duy trì một cảm giác về khoảnh khắc hiện tại, để cảm nhận rằng

bạn đang không chìm đắm quá sâu, hoặc bị hoàn toàn thu hút vào cái mà bạn đang xem. Bạn sẽ lùi lại một chút, với tư cách một người quan sát, nhưng bạn sẽ không mất tập trung khỏi những gì đang diễn ra trên màn hình. Vì thế, bạn đang nhìn, nhưng bạn cũng nhận thức được rằng nó là một ảo ảnh.

- Cách dễ nhất để tập bài này là thỉnh thoảng chuyển sự chú ý của bạn tới cơ thể khi bạn đang xem tivi hoặc sử dụng máy tính. Bạn sẽ không bỏ lỡ bất cứ thứ gì trên màn hình, việc này sẽ không làm hỏng giây phút tận hưởng của bạn; trên thực tế, nó sẽ giúp bạn luôn thư giãn, tập trung và cho bạn một cảm giác tự do khi xem.
- Đây là một cách tuyệt vời để luyện tập nhằm học cách lùi lại và quan sát các suy nghĩ và cảm xúc của bạn mà không chìm đắm vào chúng, bởi vì việc xem tivi cũng giống việc quan sát tâm trí.

Bài tập 2: Mạng xã hội

- Cố gắng sử dụng Facebook hoặc bất kỳ hình thức mạng xã hội nào khác như một cách để thực hành sự hào phóng và rộng lượng, thay vì như một cuộc truy cầu sự công nhận. Thông thường, chúng ta đăng những trải nghiệm của mình lên mạng xã hội để xem liệu những người khác có thích chúng không, thậm chí trước cả khi chúng ta cho phép chính mình thích những thứ ấy. Rốt cuộc chúng ta có thể sẽ trở nên

nghiệm việc cần được người khác công nhận những trải nghiệm của chúng ta. Chúng ta mất đi khả năng tin vào con người thật của chính mình.

- Bài tập này sẽ giúp bạn sử dụng mạng xã hội một cách có ý thức như một cách thực hành việc cho đi - chia sẻ thay vì ham muốn. Hãy kiểm tra động cơ của bạn trước khi đăng thứ gì đó lên mạng. Hãy nhận thức: bạn có đang mắc kẹt vào trạng thái thèm? Bạn có đang làm việc đó để duy trì một nhu cầu được công nhận? Tất nhiên, việc bạn cần thứ gì đó là hoàn toàn bình thường, nhưng hãy nhận thức được nó và rồi thói quen ấy sẽ thay đổi.
- Tất cả việc này xoay quanh chuyện sử dụng công nghệ một cách có ý thức, để bạn kiểm soát công nghệ, chứ không phải ngược lại.

Bài tập 3: Suy nghĩ tương lai

- Thông thường, chúng ta sống cho tương lai, liên tục lên kế hoạch hoặc lo lắng về “thứ tiếp theo”. Nhưng thứ tiếp theo không bao giờ thực sự đến, bởi vì tâm trí của chúng ta đã sa vào thói quen nhảy lên phía trước, và vì thế nó thực ra đã bận bịu với thứ đến sau thứ tiếp theo rồi. Chúng ta không bao giờ có được bất cứ sự nghỉ ngơi nào. Chúng ta không bao giờ tới nơi.
- Bắt đầu bằng cách thực hành thở một cách quán hiện. Hãy để ý khi nào các suy nghĩ của bạn đang lao vào

tương lai. Hãy ghi nhớ điều này bằng một sự gán nhãn tâm trí, bằng cách nói với bản thân “Suy nghĩ tương lai”. Hãy làm việc này với cả “Suy nghĩ quá khứ”. Có phải bạn bắt đầu để ý thấy rằng gần như mọi suy nghĩ của bạn đều là về tương lai hoặc quá khứ? Khi nào thì chúng ta mới thực sự sống trong khoảnh khắc hiện tại? Hãy cố không mải mê bận rộn vì chuyện này, chỉ đơn giản lưu ý đến thói quen này với một sự tò mò, ham hiểu biết, và thói quen này có thể bắt đầu thay đổi.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Nhiều người trong chúng ta vốn đã có những phần bổ sung mang tính kỹ thuật, nhưng vẫn có khả năng luyện tập quán hiện. Tôi có vài chiếc mũ trên đầu răng và ốc vít trong ngón chân mình. Nhưng điều này không ngăn tôi chuyển sự chú ý của mình tới bàn chân, mặc dù phần lớn bàn chân ấy được liên kết thành một khối nhờ các ốc vít và miếng kim loại từ cuộc phẫu thuật u xương ngón chân của tôi. Tôi có thể sẽ không cảm thấy được ngón chân thật, được làm từ da thịt của tôi, nhưng tôi vẫn có thể chuyển ý thức của mình tới vùng đó, theo đó phát triển “cơ bắp” tập trung trong não tôi, thứ không có một con ốc nào nhưng lại bị “lỏng vại con ốc”⁽¹⁾, và đây chính là ý nghĩa của bài

1. Cách diễn đạt gốc là “to have some loose screws”. Cụm từ này có nghĩa là “điên rồ, thần trí không ổn định”.

tập này. Hãy để đây là một niềm cảm hứng: bất kể cơ thể bạn có thứ gì nhân tạo, bạn vẫn có thể thực hành việc quét cơ thể.

Bài tập 1: Quét cơ thể trong tương lai

- Ngay cả khi, trong tương lai xa, bạn chỉ là một bộ não lơ lửng bên trong một cái bình, thì hãy chuyển sự tập trung của bạn tới chỗ mà bạn tưởng tượng rằng các ngón chân của mình đang ở đó.
- Không có cảm giác gì ư?
- Vậy hãy thử đầu gối xem sao?
- Không cảm thấy gì? Một cái mũi thì sao?
- Nếu bạn không thể làm việc đó, hãy xem liệu bạn có thể tập trung vào chính cái bình mà bạn đang lơ lửng bên trong không.
- Không thể? OK, bạn có thể cảm nhận được dung dịch formaldehyde xung quanh bạn không? Nó ấm không? Cảm giác râm ran? Ướt? Hay bất cứ cảm giác nào?
- Tôi vẫn không nghe thấy bạn nói gì cả. OK, bạn có thể đơn giản chỉ cảm nhận xem bạn có đang cảm thấy thoải mái không, hoặc có phải bạn không nằm trong cái bình đó không?
- Ồ, đừng chán nản, ngay cả khi bạn không thể nghe thấy tôi, bạn vẫn là bạn và đó là tất cả những gì đáng quan tâm.

Bài tập 2: Dạy con bạn trắc ẩn trong tương lai

- Khi con bạn đeo cặp kính Oculus Rift⁽¹⁾, và nó đang tương tác với một sinh vật thực tế ảo nào đó, hãy bảo con cố gắng cảm nhận xem, ở địa vị của sinh vật ấy, cảm giác sẽ thế nào, ngay cả khi nó có hình dạng như một con tôm hùm. (Các nhân vật thực tế ảo có xu hướng không mang dạng người.) Nếu con bạn cảm nhận con tôm hùm ấy đang chịu đau đớn và cảm thấy rằng muốn làm điều gì đó để khiến con tôm hùm ít cô đơn hơn, có thể là việc ngồi với nó như một người bạn thân, thì con bạn đang học được những nguyên tắc vàng của lòng trắc ẩn. Ngay cả một con tôm hùm cũng cần tình yêu và bạn nên tự hào.
- Tôi không thể nghĩ ra bất cứ bài tập quán hiện nào khác cho tương lai, bởi vì tương lai không ở đây, và tôi sống quá nhiều trong hiện tại, vì thế hãy thứ lỗi cho tôi.

1. Oculus Rift là một cặp kính thực tế ảo do Facebook Technologies nghiên cứu phát triển, cho phép người đeo trải nghiệm các hình ảnh thực tế ảo, giống hệt như đang nhìn thấy đồ thật bằng mắt thường.

CHƯƠNG 12

Tha thứ

Tôi đã định đặt tên chương cuối của cuốn sách này là “Tha thứ”, bởi vì tha thứ là nỗ lực khó khăn nhất trong tất cả những nỗ lực của loài người. Một chuyên gia về trắc ẩn đã nói: “Sự tha thứ là dung môi làm tan được chất keo dính chắc niềm tin đạo lý của chúng ta - niềm tin rằng chúng ta có đạo đức hơn người khác. Sự tha thứ xoa dịu cảm giác “Tôi đúng và bạn sai”. Khi tôi có thể tha thứ, tôi nhận ra được nhân tính ở những người khác”.

Sự tha thứ này là một việc khó, bởi vì nó đi ngược lại bản chất nguyên thủy của chúng ta. Nếu chúng ta cảm thấy bấy lâu chúng ta đã bị đối xử tệ hoặc có điều gì đó không công bằng, thì đương nhiên chúng ta sẽ tìm kiếm sự trả thù, một việc vốn đã được cấy sâu trong từng tế bào của cơ thể chúng ta. Trong mọi bộ phim, cuốn sách hoặc vở kịch mà bạn sẽ xem hoặc đọc và trong đó có một nhân vật xấu, mọi người sẽ muốn anh ta bị tổn thương, và bị tổn thương nặng nề. Những câu

như, “Treo cổ nó lên”⁽¹⁾ và “Ta sẽ trở lại” sẽ vang lên trong đầu bạn lâu hơn nhiều so với câu “Chúc một ngày tốt lành”. Khi ấy, việc cố viết chương này sẽ chẳng đi đến đâu bởi “tha thứ” không hẳn là một mục trong CV của tôi. Nhưng tình cờ (cuộc đời của tôi diễn ra như thế đấy), cũng loanh quanh khoảng thời gian ấy, tôi nhận được một cuộc gọi từ những người làm chương trình *Bạn nghĩ mình là ai?* (Who do you think you are?) Trong thời gian thực hiện chương trình này, tôi đã biết được tha thứ là gì.

BẠN NGHĨ MÌNH LÀ AI?

Sau khi mẹ tôi qua đời, tôi đã tìm thấy một vali da cũ ở tầng gác mái, mà mẹ tôi hẳn đã mang tới Mỹ khi bà chạy trốn khỏi Vienna. Nó chứa hàng trăm bức thư và ảnh; tôi hoàn toàn không biết bất cứ ai trong những bức thư và ảnh đó. Mẹ tôi không bao giờ nói đến bất cứ người thân nào trong quá khứ, vì thế tôi mặc định rằng tôi đơn giản được thả xuống đây từ một hành tinh khác. Tôi biết mẹ có những người họ hàng xa ở đâu đó, bởi họ là những người đưa mẹ tôi ra khỏi nước Áo, nhưng mẹ chưa bao giờ trực tiếp nhắc đến bất cứ người nào. Tôi đã đưa chiếc vali này cho những nhà nghiên cứu của chương trình truyền hình

1. Nguyên văn: hang'em high. Cụm này có nghĩa bóng là “án tử hình dành cho tội ác”.

kia, và 8 tháng sau, họ nói rằng họ đã lần ra dấu vết quá khứ của tôi, và họ đặt lịch hẹn với tôi để tôi tham gia chương trình.

Ở buổi gặp mặt đầu tiên với đội ngũ của *Bạn nghĩ mình là ai?*, tôi được hỏi rằng tôi muốn tìm thấy điều gì? Ờ thì, đầu tiên, tôi muốn biết tại sao bố mẹ tôi lại là những người như thế. Có phải do cuộc chiến, hay hẳn cả hai đều có vấn đề về tâm thần, bất kể có do cuộc chiến ấy hay không? Tôi cũng muốn biết tại sao tôi vẫn luôn cảm thấy bị ám ảnh đến thế; mặc dù bố mẹ tôi chưa bao giờ nói gì về những điều đã xảy ra, tôi đã từng thức dậy vào phần lớn các buổi sáng với cảm giác rằng Chiến tranh Thế giới lần thứ Ba sắp nổ ra. Chuông cửa của nhà chúng tôi nghe như tiếng còi báo động máy bay không kích, và tôi sẽ chạy xuống nhà với hai tay giơ lên trời trong trạng thái đầu hàng mỗi lần nó kêu lên. Là một đứa trẻ, tôi đã tích lũy thức ăn dự phòng để trốn trong căn hầm tránh bom được làm tại nhà, bên trong tầng hầm của nhà chúng tôi. Tôi hái cherry và thu thập thức ăn đóng hộp để đưa vào hầm trú ẩn của tôi. Tôi nghĩ rằng người Nga đang vượt qua từ phía bên kia để giết tất cả chúng tôi. Trên thực tế, tôi sống ở hồ Michigan và Wisconsin nằm ở bờ bên kia. Hằng ngày, tôi dùng ống nhòm để tìm xem có chiến hạm xung quanh hay không.

Với kiểu hoảng loạn này, tôi muốn biết liệu đó có phải chỉ là tưởng tượng của tôi, hay bố mẹ tôi đúng là kỳ quặc như tôi đã nghĩ. Họ nói với tôi rằng tôi là một

người hay tưởng tượng và tôi mới chính là người điên khùng; công việc của họ là cải thiện hành vi của tôi. Tôi đã viết về họ trong cuốn sách đầu tiên của mình *Anh muốn em đến mức nào* (How do you want me), mà Carrie Fisher đã giúp biên tập. Cô ấy nói rằng nội dung u ám gần bằng quá khứ xuất thân của cô ấy, và khi nói đến sự u ám thì đó là câu nói có tính khen ngợi nhất mà bạn có thể có được. Tuy nhiên, những người ấy thực sự đã giúp tôi phát triển sự nghiệp bằng những tư liệu tuyệt vời mà tôi có được từ những lời siêu thực của họ, những thứ tôi thậm chí không phải biên tập, tôi ghi lại chính xác những gì phát ra từ miệng họ và sử dụng chúng trong nhiều show của tôi. Một lần, con chó của gia đình tôi ăn một chiếc tất nhỏ của tôi; mẹ tôi đã đợi cho đến khi cái tất ấy đi ra từ đằng sau, giặt nó và đặt nó trở lại vào ngăn kéo của tôi. Khi tôi hỏi tại sao, mẹ tôi mắng: “Người ta còn đang chết đói ở Bavaria kia kìa”. Bố tôi, khác thường không kém, đã viết di chúc mà tôi tìm được khi ông đã rất già. Trong đó ông viết rằng tôi sẽ chỉ nhận được 35% những gì ông để lại khi tôi đến tuổi 45, bởi ông nghĩ rằng đến khi 50 tuổi tôi sẽ phát điên hoặc là nghiện heroin. Chỉ đến khi 75 tuổi, tôi mới được nhận phần còn lại của gia tài. Ông vẫn thường nói “Ai sẽ cưới con đây? Mông con có to như một cái nhà không?” Tôi nghĩ rằng ông đang gợi ý tế nhị với tôi là ông không đặt nhiều hy vọng vào tôi. Tên gọi cứng mà ông đặt cho tôi là “sad sack” - cái bịch buồn thảm. Ông đã từng nói

“Trong hàng triệu người, vì sao họ phải chọn Ruby Wax chứ?” Đây là câu trả lời của ông khi tôi nói rằng tôi đã nhận được một vai trong một series ngắn của NBC ở Mỹ. Sau này ông đã nói với tôi: “Bố đã gọi cho họ và họ nói rằng họ chưa bao giờ nghe về con”. Ông đã gọi tới bàn lễ tân ở văn phòng của NBC.

Tôi cảm thấy bố mẹ tôi khi ấy đang mang Chiến tranh Thế giới lần thứ Hai vào căn bếp của nhà chúng tôi. Hằng ngày, các đường chiến tuyến được vẽ ra trong góc ăn sáng, và chúng tôi sẽ quăng những quả lựu đạn gây sát thương chết người bằng ngôn từ vào nhau. Với xuất thân như thế, rốt cuộc tôi chỉ có thể trở thành tội phạm, hoặc một diễn viên hài. Nhưng không một ai ép buộc tôi phải thành công như chính tôi ép buộc mình; tôi có lẽ đã làm điều đó để chứng minh với bố tôi, thậm chí sau khi ông qua đời, rằng tôi không phải là sự thất bại mà ông đã dự đoán tôi sẽ trở thành.

Theo một nghĩa nào đó, bố mẹ tôi là nguồn cảm hứng và cũng là động lực điên cuồng để tôi phải làm tốt. Vì thế, tôi nghĩ rằng bạn có thể thấy được tại sao tôi luôn tò mò tìm hiểu xem làm thế nào mà họ cuối cùng trở thành người như thế, và con người thật của họ là gì.

Ngày 1: Ngày 28 tháng Sáu

Tôi bay cùng ê-kíp ấy tới Vienna; cả bố lẫn mẹ tôi trước đây đều sống ở đó. Chúng tôi tới khách sạn, nơi được

trang trí theo phong cách “gulag”⁽¹⁾ và một tổng giám ngục ở bàn lễ tân, người ghét tôi vì tôi đã yêu cầu một phòng không có tiếng xe cộ vọng tới. Chiếc giường là một tấm gỗ cứng với chăn mỏng. Tôi dành đêm đầu tiên để google các khách sạn khác và chuyển ra vào sáng hôm sau. Tôi nói với ê-kíp rằng, bởi chuyến đi này có thể sẽ gây tổn thương, tôi cần có phục vụ phòng và một cái gối.

Ngày 2: Ngày 29 tháng Sáu

Hôm nay, giám đốc đưa cho tôi những tấm ảnh của mẹ tôi, người trông giống một ngôi sao điện ảnh, đang tạo dáng như một ngôi sao thực sự. Đứng cạnh bà, Greta Garbo, hẳn sẽ trông giống một con chihuahua già. Trong nhiều bức ảnh, bà đứng cạnh những người đàn ông khác nhau, những người mà tôi giả định là bạn trai của bà: trượt tuyết với họ ở dãy Alps, nằm trên bãi biển cùng họ ở nơi nào đó trông như bờ biển Riviera, trông luôn thanh lịch và luôn xinh đẹp một cách không thể tin nổi.

Để ăn trưa, chúng tôi tới một trong những quán rượu kiểu hầm bia Alpine Hofmeister với vách bằng gỗ tối màu; với kiểu trang trí đậm chất Đức Quốc xã thời đầu. Trên tường là những bức tranh vẽ hình những

1. Gulag là một cơ quan của Liên Xô trước đây, chịu trách nhiệm quản lý các trại cải tạo lao động. Có lẽ ý tác giả là khách sạn này được trang trí theo kiểu giống trại cải tạo lao động của Liên Xô.

người (tôi không hề nói đùa) đang quan hệ tình dục bằng miệng với những thiên thần đang cười và nhìn xuống từ trên cao. Bạn sẽ nhìn vào những thứ này khi bạn ăn món schnitzel.

Chắc hẳn bạn biết cái cảm giác, khi bạn tới một nơi nhất định nào đó, không có một cái gì ở đó hợp lý? Thành phố này là như thế. Sau đó, chúng tôi đi bộ qua một cửa hàng đồ chơi, và ở đó có một tủ kính bày đầy gấu bông teddy cho trẻ em, nhưng được sắp xếp theo những tư thế như trong một cuộc thác loạn.

Ở hầm bia Hofmeister ấy, người ta giới thiệu tôi với Eleanor, một nhà sử học, người dẫn tôi đi xung quanh và nói với tôi rằng đây là nơi bố tôi từng ở tù. Bố tôi đã từng nói với tôi rằng, khi còn trẻ, ông đã ở tù nhưng đã hướng dẫn cho mọi người tập aerobics để họ giữ được cơ thể mạnh khỏe. Eleanor cho tôi biết rằng ông bị đưa vào tù vì là một người Do Thái và rằng ông không dạy aerobics; các tù nhân khi ấy bị tra tấn. Đức Quốc xã khi ấy bắt họ phải nhảy như những con thỏ; những người có tuổi sẽ ngã xuống và đám lính gác sẽ đánh đập và làm nhục họ. Cô nói rằng, có thể vì khi ấy bố tôi còn trẻ, ông đã có thể chịu được việc phải nhảy như thế. Sau đó, cô đưa cho tôi một tấm bưu thiếp mà mẹ tôi đã viết cho bố tôi khi ông ở trong tù. Mẹ tôi nói với ông rằng hãy cẩn trọng và can đảm, bởi ông không làm gì sai, và rằng mỗi ngày bà đều khóc khi nghĩ về nơi ông đang ở. Bà viết rằng ngay khi ông được ra ngoài, bà sẽ chuẩn bị “đồ ăn ngon” cho ông.

Điều đó gần như đã giết chết tôi. Tôi đã không biết rằng bà từng yêu ông, và lời bày tỏ “đồ ăn ngon” quá thuần khiết và trong sáng. Còn có những bưu thiếp khác do bà gửi, có vẻ về những thú vụn vặt - nhưng chúng thực chất là những kế hoạch để bố tôi vượt ngục, được viết bằng mật mã.

Eleanor đã cho tôi xem bức thư gốc từ Gestapo⁽¹⁾, báo cho bố tôi rằng ông giờ đây sẽ được “bảo vệ” - với từ “bảo vệ”, ý họ là họ sẽ chuyển ông tới Dachau, trừ phi ông rời khỏi Vienna sau khi ra tù. Ở thời điểm này, họ mới chỉ muốn người Do Thái biến đi. Những cuộc diệt chủng diễn ra sau đó. Nhưng, gần như chỉ sau một đêm, người Áo đã trở thành những người man rợ; những người từng là bạn bè và hàng xóm bắt đầu đánh đập người Do Thái thậm tệ trên đường phố và cướp bóc nhà cửa của họ. Cảnh sát nhắm mắt làm ngơ, đeo những chiếc băng tay in hình chữ thập ngoặc của họ và cho phép cuộc tàn sát diễn ra. Lực lượng SS⁽²⁾ đã viết thư gửi các công dân Áo, nói rằng họ không nên quá khắt nghiệt với người Do Thái, đề nghị họ dừng những cuộc đánh đập lại, và nói với họ rằng, nếu người Do Thái có bị trừng phạt, thì việc ấy cũng sẽ được thực hiện theo luật của Đức. Không lâu sau đó, cả thế giới phát hiện ra “luật của Đức” có nghĩa là gì.

1. Gestapo là lực lượng mật vụ của Đức Quốc xã.

2. Tức Schutzstaffel, lực lượng vũ trang của Đức Quốc xã.

Ngày 3: Ngày 30 tháng Sáu

Tôi được đưa tới căn hộ nơi bố tôi và mẹ của ông sống vào những năm 1930. Nó có những phòng rộng đến mức ấn tượng, trần cao và cửa sổ nhìn xuống con kênh. Rõ ràng, công việc “người bán ruột”⁽¹⁾ là một công việc hái ra tiền. Có thể tôi đã quên đề cập, nhưng đó từng là lời mô tả công việc của bố tôi, và ông mang theo tài nghệ đó tới Hoa Kỳ. (Tôi vẫn luôn cố tô vẽ cho nó thêm hào nhoáng, nói rằng ông là một nhà thiết kế thời trang cho món bánh mì kẹp xúc xích.) Bất kể thế nào, ông chắc chắn đã kiếm được tiền từ đồng ruột. Vào năm 1938, Đức Quốc xã gõ cửa nhà ông và bắt ông vào tù. Khi tôi ở trong căn nhà ấy, tôi nhìn ra ngoài cửa sổ sau để xem liệu ông có thể trốn được không, nhưng nó quá cao. Nhà sử học mà tôi gặp ở đó nói với tôi rằng ông đã trốn thoát tới Mỹ.

Khi ông ra tù, sau khi Gestapo yêu cầu ông một cách tử tế, để “bảo vệ” ông, rằng hãy rời khỏi Vienna ngay lập tức hoặc đi thẳng tới Dachau, bố tôi đã mua một vé máy bay tới Bỉ. Vào năm 1938, vé máy bay ấy có giá tương đương 2.000 bảng Anh ngày nay. Vậy ông lấy đâu ra tất cả số tiền đó, vào một thời điểm mà thậm chí người giàu cũng hiếm khi bay? Không ai biết. Khi ông tới Bỉ, họ không cho ông nhập cảnh cho tới khi ông chứng minh

1. Bố của tác giả làm nghề bán xúc xích.

rằng trước đó ông đã có tiền trong một ngân hàng Bỉ, để có thể tự chu cấp. Ông đã làm thế. Việc ông làm thế nào để đưa được tiền vào một ngân hàng ở nước ngoài cũng là một ẩn số. Và điều khiến người ta ngạc nhiên nhiều nhất là việc: với chỉ 2 tuần trước khi Đức Quốc xã chiếm Bỉ và bắt đầu gom người Do Thái lại, bố tôi đã tẩu thoát trên một con tàu tới New York. Điều này, nhà sử học nói, khó đến mức cơ hội chỉ là 1 phần 1 triệu. Làm thế nào ông lên được con tàu ấy, và làm thế nào ông xuống được tàu, khi việc vào nước Mỹ mà không có giấy tờ chuẩn chỉnh là điều bất khả thi và vào thời điểm nước Mỹ không còn cho phép người Do Thái nhập cảnh?

Có vẻ bố tôi bán ruột và cũng có gan.⁽¹⁾ Tôi rất tự hào, bởi vì dường như những người còn lại trong gia đình tôi cũng có gan liều lĩnh ấy. Em trai ông, Martin, và bà nội tôi đã tới Cuba và rồi tới Mỹ. Anh trai ông, Karl, đã tới Martinique và rồi tới Hoa Kỳ. Em gái ông tới London và rồi tới Hoa Kỳ. Bố ông đã bỏ cả gia đình khi ông còn nhỏ, vì thế không ai biết chuyện gì đã xảy ra với ông ấy.

Trước khi bố tôi rời đi Bỉ, ông đã nhanh chóng cưới mẹ tôi, khi ấy bà 24 tuổi. Tôi có bức ảnh ấy. Trông họ như một đôi bước ra từ trong phim. Một chuyên gia khác đưa tôi tới giáo đường Do Thái nơi họ kết hôn. Giáo đường ấy không còn ở đó, nó chỉ là một khoảng không trống rỗng

1. Nguyên văn: It seems my father sold guts and had guts. Trong tiếng Anh, từ "gut" có nghĩa là "ruột", nhưng "to have guts" có nghĩa là "gan dạ".

giữa các tòa nhà, giống như một chiếc răng bị thiếu. Tôi đã biết được điều gì đó mà tôi đã không nhận thức được; mẹ tôi khi ấy đang ở Áo do “Kristallnacht”. Từ này thường được dịch thành “Đêm đập vỡ kính”, một đêm mà những người Đức Quốc xã trở nên điên cuồng, thiêu rụi hàng nghìn ngôi nhà Do Thái và phần lớn các giáo đường Do Thái. May mắn cho bà, không lâu sau đó, bà nhận được một lá thư từ họ hàng xa, những công dân Hambourg, và một tháng sau Kristallnacht, bà lên tàu tới Chicago. Giờ đây, tôi khá chắc chắn rằng thứ hấn đã góp phần khiến bà nổi điên và mất kiểm soát là việc, ở độ tuổi còn trẻ như thế, bà đã phải rút chạy quá sớm khỏi một thành phố mà từ bức tường này tới bức tường khác đều là những thứ mỹ lệ: bảo tàng, nhà hát, nhà hát kịch, quán cà phê, tất cả được trang trí công phu đến mức dường như mọi tòa nhà đều được tạo ra từ kem tươi. Bà có mái tóc vàng và mắt xanh dương, thực sự là một cô gái yêu kiều và được giáo dục rất tốt; bà gần như chắc chắn là cô gái “con nhà người ta” ở Vienna.

Nếu trước đây mẹ tôi đề cập đến những gì đã xảy ra với bà và bà đã cảm thấy thế nào, tôi hẳn đã thấu hiểu và tha thứ cho bà vì những cơn thịnh nộ điên cuồng. Có thể khi ấy bà đang cố bảo vệ tôi. Có thể bà bị chấn thương tâm lý quá nghiêm trọng. Hoặc có thể bà đơn giản không nghĩ rằng tôi có năng lực trắc ẩn.

Ngày 4: Ngày 1 tháng Bảy

Vào buổi sáng, chúng tôi đứng bên ngoài cánh cửa của ngôi nhà nơi di của mẹ tôi, Gabriele, (tên thân mật của bà là Ella) và chồng bà, Salomon, từng sống. (Tôi không hề biết rằng tôi có một bà trẻ.) Tôi được đón tiếp bởi một nhà sử học tên là Doron, một chuyên gia về cộng đồng Do Thái ở Vienna vào những năm 1930 và 1940. Một biển hiệu trên cửa có dòng chữ “Nha sĩ”. Doron nói với tôi rằng Ella và chồng bà cũng từng là những nha sĩ và cho tôi xem những bức thư trong đó họ gọi mẹ tôi là “Bertal vàng ngọc” và gửi một nghìn nụ hôn, cảm ơn bà vì bản khai tuyên thệ được gửi từ Mỹ (khi ấy mẹ tôi đã chạy thoát). Doron cũng nói với tôi rằng: khi một người bạn hoặc một người hàng xóm tới một ngôi nhà và nói rằng họ sẽ “đi xa”, tất cả mọi người đều hiểu điều đó nghĩa là gì. Ý người ấy là anh ta sẽ tự tử. Sẽ không có ai cố gắng ngăn cản anh ta. Nếu anh ta thực sự tự tử, những người còn lại trong gia đình sẽ bị phạt.

Bức thư cuối cùng của Ella là vào ngày 8 tháng Mười và nói rằng tình huống bây giờ mong manh giữa sự sống và cái chết. Mỗi ngày, hàng nghìn người bị gom từ khu dân cư này và đưa đi trên những chiếc xe tải và tàu hỏa. Có vẻ, dù mẹ tôi đã gửi một tờ khai tuyên thệ bảo lãnh cho bà trẻ và ông trẻ tôi, các điều luật khi ấy đang liên tục thay đổi, và đến ngày 23 tháng Mười, nước Áo đã bị chiếm và không ai có thể rời đi. Tôi hỏi Doron xem anh ta nghĩ điều gì đã xảy ra.

Khi bị đẩy đi, bà trẻ Ella và ông trẻ Salomon của tôi đã 60. Doron không nói cho tôi biết chuyện gì đã xảy ra với Salomon và Ella, nhưng nói rằng tôi sẽ sớm biết được vào ngày hôm sau; nó giống như một lời kết bỏ lửng rùng rợn. Sau khi chúng tôi quay cảnh ấy, tôi muốn xoay tâm trí mình sang việc gì đó khác, vì thế tôi mua sắm qua mạng và không rời khỏi mạng cho tới 4 giờ sáng. Tôi không dừng lại cho đến khi tôi đã mua gần như mọi đôi giày cỡ 38 từ khắp nơi trên thế giới, ngay cả những đôi mà tôi không muốn.

Ngày 5: Ngày 2 tháng Bảy

Tôi được đưa lên một con tàu tới đầu đó; như thường lệ, họ không nói cho tôi biết đó là nơi nào. Tôi liên tục mất bình tĩnh bởi wi-fi không hoạt động. Sâu trong tâm trí, tôi đang cảm thấy ghê tởm với chính mình, khi tưởng tượng mọi người ở trên một con tàu tương tự vào nhiều năm trước, phải di chuyển tới một nơi kinh khủng đến mức không tưởng tượng nổi, đập vào cửa để xuống được tàu. Chúng tôi xuống ở Prague. Tôi phát cuồng vì vui, bởi tôi vẫn luôn muốn được tới đó. Những ngôi nhà bề thế phủ dọc các con phố; 300 năm trước, mỗi người hàng xóm đều cố gắng xây nhà mình cao to hơn, trang trí nhà bằng những miếng ghép đẹp hơn và nhiều bức tượng Hy Lạp hơn nhà bên cạnh. Rất nhiều nhà thờ cũng cạnh tranh nhau xem nhà thờ nào nhồi được nhiều thứ hào nhoáng nhất vào một centimet vuông. Tôi không thể ngừng nghĩ

rằng, nếu thực sự Chúa Jesus chết cho tội lỗi của chúng ta, thì đáng lẽ ông đã nên mặc kệ. Chúng ta đã và vẫn là những tội đồ. Và một trong những bằng chứng cho thấy chúng ta mang nhiều tội lỗi đến thế nào chính là thói quen nhồi quá nhiều của cải vào các nhà thờ, nhiều hơn cả số của cải mà người ta có thể dùng để nuôi sống 3 thế giới. Tôi không thể ngừng nghĩ tới những lời ấy của Hamlet trong vở kịch về anh ta. (Tôi thích đoạn lời thoại này.)

Con người đúng là một kiệt tác! Lý trí của con người mới cao quý làm sao, năng lực của con người mới vô tận làm sao...! Đáng diệu và cử chỉ mới tinh nhanh và đáng ngưỡng mộ làm sao! Ấy thế nhưng, đối với tôi, cái bản chất cát bụi kia là cái gì?⁽¹⁾ Con người chẳng hề khiến cho tôi thấy vui.

Ngày 6: Ngày 3 tháng Bảy

Ngày hôm sau, nụ cười mà tôi có được từ việc được nhìn thấy Prague đã bị xóa tan khi tôi tới thị trấn Theresienstadt, cách Prague một giờ đi. Tôi đã nói với đạo diễn rằng tôi sẽ không tới bất cứ trại tập trung nào, nhưng các trại tập trung hóa ra lại có tham gia vào câu chuyện của tôi. Người ta nói với tôi rằng đây không phải là một trại tập trung, nó là một khu ở biệt lập của người Do Thái. Khi chúng tôi

1. Theo Kinh Thánh, bản chất của con người là cát bụi.

xuống ga, một cơn ớn lạnh chạy dọc xương sống của tôi, khi tôi nhận ra rằng ông trẻ và bà trẻ của tôi hẳn cũng đã xuống tàu ở đây; đây chính là tuyến tàu đưa họ tới đây. Người ta nói với tôi rằng họ bị giải đi 2 km dưới trời tuyết để tới khu Do Thái ấy, và mặc rất ít quần áo và bị đánh đập trên đường đi. Khu ở ấy giờ đây trông giống một ngôi làng cổ quái: những ngôi nhà nhiều màu và những con phố với các hàng cây và được phủ sỏi cuội; một bản nhạc của những con chim đang líu lo.

Ban đầu, Đức Quốc xã cho phép người Do Thái tổ chức các hoạt động giải trí của riêng họ trong khu Do Thái ấy - opera, kịch, thậm chí cả một ban nhạc chơi bài “Ghetto swing”. Người già bị đối xử tệ nhất bởi họ không còn giá trị sử dụng, vì thế họ bị nhồi như cá sardine, theo đúng nghĩa đen, vào những căn phòng áp mái không có cửa sổ hay thông gió. Và sau đây là điều mãi mãi đem đến cho tôi những cơn ác mộng - người ta nói với tôi rằng không có nhà vệ sinh nào, và bệnh tiêu chảy hoành hành vào thời gian đó. Người thân của tôi đã qua đời từ sớm, một điều may mắn; Salomon qua đời sau một tuần, và Ella có lẽ đã qua đời trước đó.

Ngày 7: Ngày 4 tháng Bảy

Một ngày đi từ Prague tới Vienna và, một lần nữa ở trên tàu, tôi không thể ngừng nghĩ về những tuyến đường sắt mà trên đó những toa hàng chở người Do Thái từng chạy.

Ngày 8: Ngày 5 tháng Bảy

Một ngày không quay phim. Tôi tới thăm ngôi nhà của mẹ tôi, giờ đây là một cửa hàng thực phẩm nhỏ do một tín đồ Hồi giáo quản lý. Ôi, thật mỉa mai. Những “con dê gánh tội thay” mới.

Ngày 9: Ngày 6 tháng Bảy

Bữa sáng gồm thứ gì đó liên quan đến cá (tôi nghĩ đó là cá, cũng có thể đó là má bò) nổi lênh bênh trong dầu có mùi như dầu hỏa, kèm theo một bát đường bột. Sau bữa ăn hảo hạng này, tôi được đưa tới một nghĩa trang và được trao cho một bản đồ để tìm mộ của ông và ông trẻ của tôi, Richard và Salomon. Tôi không biết tại sao, nhưng khi tôi tìm thấy nơi họ được chôn cất, một bản năng cơ bản nào đó khiến tôi bắt đầu xoa lên bia mộ. Đó là một cử chỉ thương tiếc để, theo một cách nào đó, được gần gũi hơn với những con người này, những người mà trước đó tôi không biết rằng có tồn tại. Khi nghĩa trang này lần đầu được mở, nó nằm ở quá xa thị trấn và không ai muốn chôn cất những người thân thương của họ ở đó. Vậy người ta đã làm thế nào? Họ đã đào mộ của Beethoven, Strauss và những người nổi tiếng của thời đó ra khỏi nơi an nghỉ thiêng liêng của họ ở trung tâm của Vienna và chôn họ lại trong nghĩa trang nằm ngoài thị trấn này. Thế là nó trở thành “nơi để người ta chôn

cất người đã khuất” - “tắm vế” được nhiều người săn tìm nhất trong thị trấn.

Tôi gặp Chaim, người dẫn đoàn tham quan nghĩa trang. Anh ta dẫn chúng tôi tới một ô đất chưa có bia mộ và nói với tôi rằng đó là nơi mà Olga, một người em gái của Ella, tức bà trẻ thứ hai của tôi, được chôn. Không có một tấm bia mộ nào ở đó để định danh bà. Anh ta giải thích rằng đây là cách người ta chôn cất những người không có lấy một xu dính túi vào thời đó. Dịch vụ xã hội sẽ đưa họ đến đây, nhưng gia đình phải mua bia mộ. Trái tim tôi tan vỡ khi đứng bên cạnh ô cát bụi hình chữ nhật chưa được đặt bia. Một câu hỏi sâu trong tâm trí tôi là: tại sao gia đình bà chưa mua cho bà một tấm bia mộ?

Vào buổi chiều, tôi gặp một nhà sử học, Sabine, người đã bảo tôi thử đoán xem điều gì đã xảy ra với Olga. Tôi hỏi với một giọng tuyệt vọng rằng có phải bà từng là một diễn viên, điều mà khi ấy tôi đang hy vọng. Vì một lý do nào đó, tôi đã thực sự tin rằng ai đó trong họ nhà tôi đã từng là diễn viên, và tôi rất hy vọng rằng đó là Olga (trong ảnh, bà trông hơi giống tôi). Sabine đã đưa cho tôi một bản photocopy của một mảnh báo, được cắt ra từ một tờ báo của Vienna và chỉ vào một bài báo nói rằng Olga khi ấy đang mắc một chứng “đần độn”, hoặc điên rồ nào đó, và người ta phải đưa bà vào trại tâm thần. Đó không phải là tin tức mà tôi mong đợi. Tôi hỏi, với giọng lí nhí, “Trong bao lâu?” “Ba mươi năm”.

Cô ấy lấy ra cuốn sách đăng ký gốc được bọc da, dày khoảng 7 phân rưỡi, chứa một danh sách được viết bằng tay quá tỉ mỉ về những người trong trại thương điên, số người đến thăm và ngày qua đời. Có một điều mà bạn có thể nhận xét về người Đức và người Áo: họ biết cách ghi chép tỉ mỉ. Olga mất vào năm 1938, do bệnh lao. Khi Olga qua đời, mẹ tôi 19 tuổi, vì thế bà hẳn đã là một nhân chứng cho chứng “đần độn” hoặc điên rồ của Olga. Khi ấy, người ta không có những cái tên cụ thể để chỉ các chứng bệnh tâm thần, vì thế họ gọi các ca bệnh mãn tính là “bị kích động”. Bà hẳn phải rất “bị kích động”, nếu bà sống được tới 30 năm trong đó. Tôi đã hỏi có phải trước khi “bị kích động”, bà là một diễn viên không, và nghĩ rằng có thể việc bị “kích động” chẳng hề ảnh hưởng gì đến việc bà có thể làm diễn viên. “Không”, người ta nói với tôi, “bà ấy là một thợ may”. Tôi vẫn hy vọng rằng hẳn bà có thể đã làm một diễn viên bán thời gian, khi bà không làm công việc may vá.

Từ chỗ đó, họ đưa tôi tới “trại tâm thần”, Steinhof, nơi Olga đã ở. Chúng tôi lái xe theo một con đường dài, được bao quanh bởi những bãi cỏ bất tận của miền đồng quê, được điểm xuyết bởi những đài phun nước và những cây khổng lồ đầy lá. Có khoảng 60 tòa nhà nguy nga như cung điện, các bệnh nhân “bị kích động” chuyển giường giữa các tòa nhà này. Rõ ràng, nó vẫn đang hoạt động. Đạo diễn của chương trình đã nghĩ rằng khu nhà thương này hẳn sẽ khiến tôi cảm thấy bị kích động, nhưng tôi

cảm thấy mình như đang ở nhà. Tôi vẫn luôn thích các bệnh viện, bởi vì tôi luôn cảm thấy an toàn với những người thân với tôi, và giờ đây tôi ngạc nhiên khi khám phá ra rằng họ không chỉ là người thân với tôi, họ là gia đình tôi.

Những tòa nhà ấy được xếp theo các hàng. Hàng dưới cùng dành cho những bệnh nhân “yên lặng”, hàng tiếp theo dành cho những người “nửa bị kích động”, và hàng cuối cùng, ở trên đỉnh đồi, dành cho những người “bị kích động”. Đây hẳn là nơi Olga đã sống. Trong thời gian bà ở nhà thương này, khoảng 5.000 bệnh nhân sống ở đây.

Sabine giải thích rằng các liệu pháp chữa trị mà người ta đưa ra vào thời đó, cái thời mà họ không biết bất cứ điều gì và hoàn toàn ngu dốt, là những thứ kiểu như liệu pháp chữa trị bằng nước ấm. Trong liệu pháp này, bệnh nhân bị bỏ lại nhiều ngày liên tiếp trong một bồn tắm. (Rõ ràng, cách này không bao giờ có tác dụng, nhưng mọi người khi ấy sẽ rất sạch.) Một cách khác là liệu pháp ngủ. Đơn giản, ấy thế nhưng không an toàn. Một bệnh nhân được cho thuốc an thần, đưa vào giấc ngủ, có lẽ là để “ru ngủ” chứng bệnh tâm thần của người ấy.

Khi Đức Quốc xã tới Áo với Giải pháp Cuối cùng⁽¹⁾ của họ, họ đã tới trại tâm thần này để thí nghiệm trên

1. Giải pháp Cuối cùng (Final Solution) là tên của kế hoạch diệt chủng người Do Thái một cách có hệ thống của Đức Quốc xã.

các bệnh nhân. Họ xem những người bị điên “còn không bằng những con chó”, vì thế họ không hề nương tay. Họ đã thực hiện việc phẫu thuật thử nghiệm trên trẻ em và thử nghiệm những cách dùng hơi ga, mới và hiệu quả hơn, trên người lớn. Đến lúc này, Sabine không muốn tiếp tục. May mắn thay, Olga đã mất trước khi tất cả những việc này diễn ra.

Ngày 10: Ngày 7 tháng Bảy

Chúng tôi tới Cộng hòa Séc, tới một thành phố mang tên Brno. Tôi sẽ cho nó 0 điểm về độ hấp dẫn. Tôi đã tới một tòa nhà nơi người ta lưu trữ văn thư của khu vực này. (Tôi giờ đây đã rất quen với các kho lưu trữ, tôi có thể bắt đầu việc bình duyệt, so sánh phần trang trí của các tủ đựng tập văn bản và lớp bụi của chúng.) Nhân viên lưu trữ ở đó rút ra một cuốn sổ rất dày và cũ ngay trước mũi tôi, mở cuốn sổ ấy ra và chỉ vào tên của Berta Goldmann, bà cố trẻ của tôi. Tên của mẹ tôi là Berta, vì thế bà hẳn đã được đặt tên theo tên của bà cố trẻ. Tôi hỏi, cũng với giọng buồn và tuyệt vọng, “Bà ấy có phải là một diễn viên không?” Người ta bảo tôi đọc to tên trên bìa cuốn sổ (cô ấy cho tôi một bản dịch). Cái tên đó là “Trại tâm thần Brno, 1883-1902”. Tôi nghĩ *đây có phải định mệnh không, khi mà tôi rốt cuộc lại làm việc trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần, chiến đấu với những dấu hiệu của tình trạng mất trí, và giờ đây có vẻ cây phả hệ của gia tộc tôi lại đây những dấu hiệu ấy?*

Thật kỳ lạ khi tôi cảm thấy rất thích thú với vấn đề bệnh tâm thần, bắt đầu từ khoảng 13 tuổi, khi tôi không hề có ý niệm nào về việc tôi hoặc mẹ tôi có vấn đề về tâm thần. Tôi vẫn còn giữ một cuốn sách mượn từ thư viện của Trường Trung học Evanston, trên một giá sách ở London, mà đáng lẽ đã phải được trả lại cho thư viện vào những năm 1960, mang tựa đề *Đây là bệnh tâm thần* (This is Mental Illness). Tôi hẳn phải nợ hơn triệu đô-la tiền trả sách mượn. Làm sao mà tôi biết được rằng một ngày nào đó tôi sẽ phải đối mặt với không chỉ những con quỷ trong tôi, mà còn cả đa số những con quỷ trong gia tộc tôi?

Nhân viên lưu trữ ấy sau đó đưa ra một mẫu báo khác của Vienna, trên đó người ta viết rằng Berta Goldmann “đã bán tất cả đồ nội thất trong căn hộ của bà và để lại một mảnh giấy ghi rằng bà sẽ tự tử”. Họ hẳn đã tìm thấy bà và đưa bà vào trại tâm thần gần nhất. Có vẻ bà ở đó trong thời gian ngắn hơn con gái bà, chỉ 7 tháng, và rồi bà cũng qua đời vì bệnh lao.

Vì thế, chúng tôi đi thăm trại tâm thần Brno, dọc theo một con sông dẫn tới một tòa nhà trắng lệt theo trường phái tân cổ điển, được sơn màu vàng nhạt, và bao quanh nó là những bãi cỏ màu xanh ngọc lượn sóng và những đài phun nước róc rách. Giống nơi ở của Olga, nó cũng là một viện tâm thần còn hoạt động, giờ đây giữ khoảng 1.000 bệnh nhân, nhưng đạo diễn nói với tôi rằng chúng tôi không thể quay phim bất cứ người nào trong số họ, vì thế tôi đi tới khu căng tin để giao lưu với mọi người.

Ngôn ngữ không phải là một rào cản khi kết bạn với những người cũng mắc bệnh về tâm thần như tôi. Một cô gái, Eva, với chứng rối loạn lưỡng cực, và tôi trở nên không thể tách rời nhau. Cô ấy nói tiếng Anh đủ tốt để tôi hiểu được rằng cô bị hưng cảm; đó là lý do vì sao khi ấy cô đang đi bộ với gậy trượt tuyết: cô đang đi nhanh đến nỗi cô không thể bắt kịp chính mình. Ở đây, mọi thứ đều miễn phí và đội ngũ điều dưỡng có vẻ tử tế và chu đáo. Thật kỳ lạ khi, so với ở Vương quốc Anh, nơi gần như chẳng có giường cho những người bị bệnh tâm thần và cần được giúp đỡ, ở nơi này người ta có hàng nghìn giường. Các tòa nhà ấy rất ấn tượng. Vào đầu những năm 1900, chính phủ Áo muốn cho thế giới thấy họ có thể chăm sóc những người “mất trí” của họ tốt đến thế nào. Đó là trước khi phần lớn người dân Áo và Đức trở nên mất trí hơn bất cứ người nào từng bước đi trên những hành lang của các tòa nhà này.

Tôi thực sự cảm thấy nhẹ nhõm khi biết rằng Berta cuối cùng đã ở đây sau khi mảnh thư tuyệt mệnh của bà được tìm thấy. Tôi không biết vì sao, nhưng tôi cảm thấy tự hào về Berta và Olga. Olga không có một bia mộ, và không ai biết Berta được chôn cất ở đâu. Tôi nằm trên bãi cỏ và quyết định rằng tôi sẽ mua một tấm bia mộ cho Olga và Berta và khắc lên đó dòng chữ “Họ là những người phụ nữ tuyệt vời. Tôi rất tự hào về họ”. Tôi nghĩ rằng họ rất có thể đã là những người phụ nữ tuyệt vời, và rằng, trong những hoàn cảnh phù hợp, họ hẳn có thể đã

là những diễn viên. Tôi cứ thế nằm sấp xuống bãi cỏ. Tôi không muốn rời đi.

Ngày 11: Ngày 8 tháng Bảy

Tôi thức dậy, cảm thấy bình tĩnh hơn bao giờ hết. Cơ thể và tâm trí tôi cảm thấy nhẹ nhàng; không phải sức ép căng thẳng như mọi khi, phải thức dậy và hoàn thành điều gì đó - bất cứ điều gì - một cách gấp gáp. Đáng ra tôi đã có thể tránh được rất nhiều đau đớn quần quai nếu trước đây tôi bỏ qua những chuyến viếng thăm bác sĩ tâm lý trị liệu và đi thẳng tới khoa phẫu thuật.

NHÀ SƯ, NHÀ KHOA HỌC THẦN KINH, VÀ TÔI

Ruby: Chúng ta đã nói về lòng trắc ẩn, một điều tôi có thể hiểu được, bởi vì với nó tôi có thể làm điều gì đó để giảm bớt những đau khổ của người khác. Nhưng còn những người phá hoại cuộc sống của bạn hoặc làm bạn tổn thương thì sao? Bản năng của tôi là luôn muốn giết chết họ.

Nhà khoa học thần kinh: Một cách bản năng, chúng ta luôn muốn sự công bằng. Nếu ai đó ngáng đường bạn khi bạn đang ở trên đường và một phút sau bạn nhìn thấy cảnh sát buộc xe đó phải tấp vào lề đường vì đi quá tốc độ, vùng nhân *accumbens* của chị, tức trung tâm kiểm soát sự tưởng thưởng của bộ não, sẽ cho chị

một cơn sáng khoái đột ngột. Nhưng nếu người đó thoát được, phần thù oán trước sẽ hoạt động mạnh hơn, khiến chị cảm thấy không thoải mái về mặt thể chất. Sự thôi thúc sinh học ấy, để có được sự công bằng, giúp mọi người hòa đồng với nhau khi sống trong xã hội, nhưng nó có thể trở nên độc hại khi trở thành một niềm khao khát trả thù.

Ruby: Tôi biết cảm giác muốn trả thù ấy; nó rất dễ tiện, khi tôi cảm nhận được nó, tôi trở thành một con Alien, tôi muốn xé xác người kia ra. Và điều này thậm chí xảy ra khi tôi nhận được một vé phạt giao thông. Tôi không biết phải đặt sự tha thứ vào đâu trong tình huống đó.

Nhà sư: Tôi nghĩ rằng chúng ta lo lắng sự tha thứ đồng nghĩa với việc chúng ta để cho ai đó chạy thoát sau khi đã gây ra một lỗi nào đó, nhưng thực ra nó liên quan nhiều hơn tới việc giải phóng chúng ta khỏi gánh nặng của oán hận. Ruby, chị cảm thấy thế nào khi chị cứ giữ lấy sự giận dữ ấy, khi chị cứ nghĩ mãi về sự bất công ấy?

Ruby: Đôi khi việc nghĩ mãi về chuyện đó lại là phần tuyệt vời nhất.

Nhà sư: Nhưng việc đó giống như giữ một cục than nóng. Chính chị mới là người đau khổ, chứ không phải người kia. Sự tha thứ sẽ giúp chị buông bỏ được cảm giác bồng.

Nhà khoa học thần kinh: Sự trả thù có thể sẽ tạo cảm giác ngọt ngào, nhưng sự giận dữ và sợ hãi là những

yếu tố kích động tiềm năng cho hệ vi khuẩn. Đó là phần nguyên thủy hơn của bộ não, phần mà, như chúng ta đã nói ở trước, kích hoạt phản ứng chiến-hay-chạy. Và việc giữ lấy sự giận dữ hoặc sợ hãi là một cơn stress mãn tính. Nó thúc đẩy sự sản sinh của các chất độc như cortisol; đó là điều kinh khủng với não bộ và cơ thể về lâu về dài.

Ruby: Tôi không thể tin rằng anh có thể luyện tập tha thứ. Nó dường như quá đi ngược lại bản chất của đa số mọi người. Có vấn đề gì với suy nghĩ “mất đổi mất, mạng đổi mạng...”?

Nhà sư: Vấn đề của suy nghĩ “mất đổi mất, mạng đổi mạng” nằm ở chỗ: tất cả mọi người cuối cùng sẽ mù quáng; vòng luẩn quẩn của sự trả thù không bao giờ chấm dứt. Trong luyện tập quán hiện, có một cách tiếp cận theo từng bước. Bước đầu tiên là nhận ra rằng cơn giận là một chất độc và sự tha thứ sẽ làm cơn giận giảm xuống. Bước thứ hai là nhận ra rằng kẻ thù của bạn đang cho bạn một cơ hội để phát triển một kỹ năng. Nó giống như kiểu: người này đang đặt thêm các quả tạ vào tạ đòn của bạn, giúp bạn có được những cơ bắp to hơn. Họ là một người bạn trong quá trình phát triển sự quán hiện của bạn. Bước thứ ba là thấu hiểu cơn đau đang chi phối, thúc đẩy hành động của người kia. Bước này bao gồm việc nuôi dưỡng lòng trắc ẩn và trí tuệ.

Ruby: Vậy, điều gì xảy ra với bộ não của anh khi anh quyết định tha thứ cho ai đó?

Nhà khoa học thần kinh: Bộ não phải làm 2 việc khi tha thứ. Đầu tiên, nó phải tạm thời kìm hãm cảm giác tức giận đang diễn ra chủ yếu trong phần vỏ não trước trán vùng lưng bên, tức vùng não phanh hãm chức năng nhận thức. Sau đó, một mạng lưới giữa vùng vỏ não trước trán và vỏ não đỉnh làm công việc cập nhật các tri nhận của chị. Điều này cho phép chị buông bỏ quan điểm đổ lỗi cứng nhắc của mình, và cơn giận và stress có thể tan biến.

Ruby: Tôi luôn có một châm ngôn - tôi nên mặc một cái áo phong in câu này - “Tôi có thể đổ lỗi cho ai?”

Nhà sư: Có một câu chuyện ngụ ngôn về chuyện đó. Ai đó ném một hòn đá vào chị. Chị sẽ đổ lỗi cho ai? Chị đổ lỗi cho người đó, nhưng thực ra hòn đá mới là thứ chạm vào chị. Vậy tại sao không đổ lỗi cho hòn đá? Bởi vì hòn đá không hề có ý định làm chị đau. Theo logic đó, chị cũng không nên đổ lỗi cho người kia, mà nên đổ lỗi cho cơn giận và sự đau khổ đã khiến người ấy ném hòn đá. Khi ai đó làm chúng ta tổn thương, chúng ta luôn nghĩ rằng họ gây hại cho chúng ta và rằng họ cố ý. Nhưng nếu chị hiểu cơ chế của tâm trí con người, chị sẽ biết rằng: khi đau khổ, con người mất kiểm soát, làm và nói những điều họ không chủ định.

Ruby: Nếu như người ấy thực sự là một tên khốn và xứng đáng bị trừng phạt thì sao?

Nhà khoa học thần kinh: Có thể người ấy thực sự đáng bị

trừng phạt, nhưng khao khát được trừng phạt người đó sẽ khiến chị khổ sở. Chứng nào vỏ não viền của chị vẫn còn hoạt động quá tích cực, mức stress của chị vẫn sẽ cao.

Nhà sư: Ba năm trước, thầy của tôi và bạn thân nhất của ông bị giết hại một cách dã man trong một chuyến đi tới Trung Quốc. Tên sát nhân là một nhà sư trong tu viện của chúng tôi. Chúng tôi đều biết anh ta. Tôi đoán đó là một khoảnh khắc của sự thịnh nộ đến mất trí; không ai trong chúng tôi có thể hiểu tại sao anh ta làm thế. Nếu ở thời điểm 25 năm trước, khi chưa trở thành một nhà sư, tôi hẳn sẽ đầy căm hận và ý muốn trả thù, muốn săn tìm bằng được tên sát nhân ấy. Nhưng khi việc đó xảy ra, tôi cảm thấy sốc và đau thương, nhưng không có một chút dấu vết nào của sự giận dữ hay ý muốn trả thù. Đối với tôi, rõ ràng người đàn ông ấy cần bị giam, bởi vì anh ta nguy hiểm, nhưng thay vì hận thù, tôi chỉ cảm thấy buồn và lo lắng. Tôi thấy bản thân lo lắng xem anh ta đang sống thế nào trong nhà tù, và điều gì sẽ xảy ra với anh ta. Tôi nghĩ thái độ này là một kết quả tự nhiên của tất cả những luyện tập mà tôi đã thực hiện.

Ruby: Việc đó thực sự nặng nề. Tôi không biết liệu có bao giờ tôi có thể làm được thế không. Khi tôi ở Áo để thực hiện chương trình *Bạn nghĩ mình là ai?*, tôi biết rằng trước cuộc chiến có một phong trào bài Do Thái, nhưng mọi người về cơ bản vẫn sống với nhau

trong hòa bình. Nếu anh là người Do Thái, anh vẫn có thể vào đại học và trở thành một bác sĩ hay luật sư. Thế rồi, gần như chỉ sau một đêm, hàng xóm, bạn bè và đồng nghiệp của anh trở mặt với anh. Họ không chỉ ngừng nói chuyện với anh mà còn trở nên hung dữ; cưỡng bức và đánh đập anh và không hề ngăn cản chuyển tàu đưa anh tới chỗ chết. Đó không phải là sự trả thù, bởi vì trước đó người Do Thái không giết hại bất cứ ai. Giống ở Rwanda hay Bosnia, nhóm người thiểu số chưa từng giết hại bất cứ ai, vậy tại sao họ lại bị diệt chủng? Ash, điều gì đã diễn ra trong bộ não, biến chúng ta thành những người man rợ?

Nhà khoa học thần kinh: Đó là câu hỏi mà tất cả mọi người đưa ra sau Chiến tranh Thế giới thứ Hai. Một nhà tâm lý học ở Viện đại học Yale, Tiến sĩ Stanley Milgram, đã thực hiện một công trình tiên phong về vấn đề này vào những năm đầu thập kỷ 1960. Milgram đã muốn thấu hiểu những lời biện hộ tâm lý mà giới lãnh đạo Đức Quốc xã đã sử dụng trong phiên tòa Nuremberg, mà trong đó lời biện hộ chủ yếu là: họ chỉ đang tuân theo các mệnh lệnh. Milgram đã đặt một quảng cáo trên báo địa phương để tuyển tình nguyện viên tham gia vào một thí nghiệm mà ông bảo với họ rằng thí nghiệm này liên quan tới học tập. Các tình nguyện viên được đưa cho một danh sách các bài toán và đáp án, và mỗi người được yêu cầu đóng vai một giáo viên, đặt câu hỏi cho một tình nguyện viên

khác trong một phòng kín. Khi người trong phòng ấy trả lời sai một câu, giáo viên/tình nguyện viên được kỳ vọng là phải bấm một nút để truyền một cú sốc điện tới người kia. Cú sốc điện ấy tăng dần về điện thế, từ mức hơi tê cho tới mức nghiêm trọng và cuối cùng là mức đe dọa tới tính mạng. Tất cả chỉ là giả: người ngồi trong phòng kín là một diễn viên và thực ra không có một cơn sốc điện nào. Nhưng Milgram đã phát hiện ra rằng tất cả tình nguyện viên của ông, không chừa một ai, đều liên tục gửi đi cái mà họ nghĩ là những cơn sốc điện cao thế, mặc dù họ nghe thấy tiếng người kia gào thét trong đau đớn và cầu xin được cho ra ngoài. Khoảng 1/3 số tình nguyện viên thậm chí còn gửi đi cái mà họ tin là cơn sốc điện đe dọa đến tính mạng. Họ đã tuân thủ, bởi mỗi lần họ do dự trước việc nâng điện thế, Milgram sẽ nói “Làm ơn hãy tiếp tục”.

Ruby: Và chỉ câu “Làm ơn hãy tiếp tục” là đủ ư? Tôi sẽ không tin chuyện này đâu.

Nhà khoa học thần kinh: Thí nghiệm này đã được tái lập nhiều lần, ở nhiều nước, trong nhiều năm, và họ thu được các kết quả tương tự. Có vẻ điều khiến các tình nguyện viên trong thí nghiệm ban đầu tiếp tục là việc Milgram đã nói với họ rằng ông sẽ chịu tất cả trách nhiệm cho việc này. Vì thế, mặc dù các tình nguyện viên ấn nút, họ không cảm thấy đó là lỗi của họ. Ở phiên tòa Nuremberg, những người lính Đức Quốc

xã cũng nói đúng điều này: họ chỉ đang tuân theo mệnh lệnh, đó không phải lỗi của họ.

Ruby: Người Áo trở mặt với người Do Thái mà không có bất cứ chỉ thị nào. Người Đức thậm chí còn bảo người Áo đừng quá tàn bạo khi tấn công người Do Thái. Người Áo đã muốn giữ vai trò linh xướng chuyện này.

Nhà khoa học thần kinh: Có một thứ trên cả sự tuân thủ thẩm quyền. Chúng ta là những động vật sống theo bộ lạc, vì thế chúng ta định nghĩa mọi người là “nằm trong nhóm” hoặc “nằm ngoài nhóm” chúng ta. Chúng ta không xem những người nằm ngoài nhóm là những con người hoàn chỉnh, và điều này cho chúng ta khả năng đối xử với họ theo những cách kinh khủng. Điều quan trọng nằm ở chỗ: việc này có thể xảy ra với bất cứ ai trong chúng ta, vào bất cứ lúc nào, nếu hội đủ điều kiện phù hợp. Khi một nhân vật có thẩm quyền kích động đủ hận thù đối với những người ngoài nhóm, điều này sẽ tập hợp những người trong nhóm lại và kích động họ đến chỗ bạo lực. Và tất cả những chuyện này không diễn ra đột ngột cùng một lúc, nó cứ từng chút từng chút một. Nó giống như khi người ta bắt đầu một câu bằng đoạn “Tôi không phải là người phân biệt chủng tộc, nhưng...”, thì chị biết ngay rằng những gì người ấy sắp nói ra thể hiện tư tưởng phân biệt chủng tộc. Đó là sự khởi đầu của việc đánh mất kim chỉ nam về mặt đạo đức.

Nhà sư: Khi chúng ta có thể đối mặt với sự thật rằng tất cả chúng ta đều có sự man rợ nằm sâu bên trong này, chúng ta có thể ngừng việc cố gắng biến “người khác” thành những kẻ xấu xa, và nhận thức được rằng tất cả chúng ta đều mang những mầm mống của bạo lực và hận thù trong mình. Nếu chúng ta có thể học cách nhìn vào bên trong và tha thứ cho bản thân vì đã có đặc điểm rất đen tối nhưng cũng rất con người này, chúng ta sẽ có thể bắt đầu tha thứ cho người khác. Quán hiện giúp chúng ta chính ở chỗ này: chúng ta nhận ra được phần “con vật” trong mình, nhưng vẫn cố gắng và thành công trong việc tìm sự tha thứ, khi chúng ta nhận ra rằng chúng ta vĩ đại hơn những suy nghĩ của mình.

BÀI TẬP QUÁN HIỆN CHO SỰ THA THỨ

Nếu bạn có thể buông bỏ việc không ngừng suy nghĩ về cái gì đã đi chệch hướng trong cuộc đời mình, tại sao nó chệch hướng, chệch hướng như thế nào, và đó là lỗi của ai, thì khi ấy bạn đã tha thứ. Và nếu bạn đã tha thứ, thì bạn sẽ tự do.

BÀI TẬP CỦA THUBTEN

Bài tập 1: Ba bước

- Người ta có thể luyện tập sự tha thứ bằng cách sử dụng một quy trình gồm 3 bước. Một phần của các bước này là suy nghĩ khác đi về một tình huống, để cơn giận và nỗi đau có thể bắt đầu thay đổi và sự tha thứ bắt đầu xuất hiện.
- Bạn sẽ nhận thấy rằng các bước này đòi hỏi việc suy nghĩ, thay vì cách thường thấy của quán hiện, trong đó bạn cố gắng không suy nghĩ; tuy nhiên, chúng vẫn là những công cụ đầy sức mạnh để thay đổi các thói quen khó bỏ.
- Hãy bắt đầu bằng việc nghĩ đến tình huống hoặc người mà bạn cảm thấy khó chấp nhận. Tâm trí của bạn có thể sẽ bắt đầu quay cuồng với sự oán giận, nhưng hãy cố lùi lại một chút và hỏi bản thân một số câu hỏi về tình huống ấy:

1. Ai mới thực sự là người đang đau đớn?

Bước đầu tiên là nhận ra rằng việc ôm lấy sự giận dữ chỉ khiến chúng ta bị thiêu đốt. Người này, người khiến chúng ta tổn thương, đã làm điều đó trong quá khứ, nhưng điều gì khiến chúng ta đau đớn vào ngay lúc này? Chính là sự oán hận và cơn giận của chúng ta. Việc ôm lấy cơn giận này cũng giống việc giữ một viên than nóng trong tay bạn, nó chỉ càng khiến chúng ta bị bỏng mà thôi. Nếu chúng ta có thể thả nó ra, chúng ta sẽ tìm được sự nhẹ nhõm. Cũng theo cách đó, nếu chúng ta thay đổi tâm trí mình, chúng ta có thể giải phóng bản thân.

2. Lòng biết ơn

Kẻ thù của chúng ta có thực sự là một kẻ thù? Họ thực ra đang cho chúng ta một cơ hội để phát triển năng lực tha thứ. Họ là một người bạn trong việc luyện tập trầm ẩn của chúng ta. Không có người này thì chúng ta còn có cách nào để học tha thứ đây?

Khi bạn có thể nghĩ theo hướng này, ý niệm về “kẻ thù” sẽ bắt đầu thay đổi, khi sự biết ơn xuất hiện. Có thể kẻ thù của bạn là một người bạn nhưng đội lốt kẻ thù.

3. Thấu hiểu

Còn ai khác đang chịu đau đớn? Hãy nghĩ về nỗi đau và nỗi khổ sâu kín của người kia. Có thể là chúng vẫn đang ẩn tàng, nhưng chúng ta có thể chắc chắn rằng chúng đang ở đó, bên dưới bề mặt. Hãy cố gắng

đồng cảm với những cuộc vật lộn có thể đang ẩn bên dưới sự hung hăng của người ấy. Ngay cả khi người ấy nhấn tâm hoặc có vẻ thích gây hại cho người khác, chúng ta vẫn có thể hiểu rằng người ấy đang không ổn, hoàn toàn mất cân bằng, và đó là nguyên nhân khiến họ hành xử như vậy.

Đây là một bước khó, nhưng càng tập luyện quán hiện bao nhiêu, chúng ta sẽ càng nhận ra rõ ràng hơn bấy nhiêu rằng: tâm trí con người có thể bị suy nghĩ và cảm xúc kiểm soát một cách dễ dàng đến thế; người ta sẽ có rất ít tự do, chừng nào họ chưa rèn luyện tâm trí của mình. Với quán hiện, chúng ta có thể bắt đầu thấu hiểu hoàn cảnh, tình trạng của con người. Không ai “cố ý gây hại cho chúng ta”, người ấy chỉ đơn giản bị cơn đau và sự u mê của bản thân nuốt chửng, và rất thường xuyên người ấy không thể kiểm soát lời nói và hành động của mình. Điều này không có nghĩa là chúng ta đang chấp nhận việc người đó làm, hoặc cho phép việc đó tiếp diễn; đây là câu chuyện thay đổi thái độ oán hận của chúng ta, và buông bỏ gánh nặng của sự tổn thương và giận dữ.

Bài tập 2: Quán hiện và tha thứ

Phương pháp thứ hai, để luyện tập cùng với phương pháp trên, đơn giản là luyện tập quán hiện đều đặn, sử dụng bất cứ kỹ thuật nào bạn thích, ví dụ như kỹ thuật thở.

Thông qua việc luyện tập liên tục này, các mô thức oán hận của chúng ta, cũng như tất cả các cảm xúc tiêu cực khác, sẽ bắt đầu kiểm soát chúng ta ít hơn. Chúng ta có thể học cách không bám quá chặt vào các cảm giác. Sự tổn thương dai dẳng ấy là một mô thức có tính thói quen nữa của tâm trí, và việc luyện tập quán hiện giúp ta làm cho những thói quen đó trở nên bớt cứng nhắc, để chúng ta có thể bắt đầu biến mất.

Một việc quan trọng là cần kiên nhẫn với bản thân và không trách móc bản thân vì không thể buông bỏ. Hãy cứ luyện tập, và mọi thứ sẽ từ từ thay đổi.

Bài tập 3: Luyện tập cả ngày

Trong các bài tập cho cơ thể, chúng ta đã xem xét việc luyện tập các khoảnh khắc quán hiện siêu ngắn trong suốt cả ngày, đặc biệt khi bạn đang đợi điều gì đó. Khả năng quán hiện và thư giãn khi xếp hàng và khi đang tắc đường giúp chúng ta luyện tập tha thứ, bởi nó dạy chúng ta cách đón nhận những tình huống khó khăn và không đẩy chúng đi. Nó dạy chúng ta cách quán hiện trong những tình huống mà bình thường chúng ta sẽ cảm thấy oán giận, khó chịu, hoặc nổi nóng. Việc luyện tập này sẽ giúp chúng ta nhìn nhận những mối quan hệ khó khăn của mình, hoặc những việc mà chúng ta cảm thấy khó tha thứ, bằng một sự minh triết mới/từ một góc độ khác.

Bài tập 4: Các phương pháp khác

Xin hãy xem cả các bài tập cho lòng trắc ẩn và các mối quan hệ, bởi chúng cũng có tác dụng trong việc luyện tập tha thứ.

Bài tập 5: Tha thứ cho bản thân

- Đôi khi việc tha thứ cho bản thân khó hơn việc tha thứ cho người khác rất nhiều. Chúng ta đổ lỗi cho chính mình, dằn vặt bản thân trong tâm trí.
- Nếu chúng ta có thể dành cho bản thân một chút trắc ẩn, thì việc ấy sẽ thực sự hữu ích. Các bài tập cho lòng trắc ẩn cũng bao gồm các phương pháp để luyện tập tha thứ cho bản thân.
- Một cách nữa mà tôi cũng thấy hữu ích là nhìn vào một bức ảnh của chính bạn. Hãy ngồi yên và xem kỹ bức ảnh, đặc biệt là đôi mắt và vùng quanh miệng. Tại những chỗ đó, bạn có thể sẽ phát hiện ra một sự dễ tổn thương nào đó, hoặc một số đặc điểm trẻ con, ngây thơ nào đó, và bạn có thể sẽ bắt đầu cảm thấy động lòng trắc ẩn với con người này, người đơn giản chỉ đang cố làm tốt nhất có thể, và đáng mến và đáng được tha thứ.
- Chúng ta càng luyện tập quán hiện, việc tha thứ cho bản thân sẽ càng dễ dàng hơn, bởi việc luyện tập ấy giúp chúng ta nhìn ra rằng tâm trí chúng ta lớn lao hơn những lỗi lầm của chúng ta; những thứ ấy đến rồi đi, và không phải là bản chất thật sự của chúng ta.

BÀI TẬP CỦA RUBY

Tôi không thể nghĩ ra được bài tập nào tốt hơn việc đăng ký tham gia chương trình *Bạn nghĩ bạn là ai?*

Lời kết

Tôi rất vui vì tôi đã tham gia *Bạn nghĩ bạn là ai?* Nó giải thích tại sao, đã từ rất lâu rồi, tôi thức dậy mỗi sáng và nghe thấy tiếng hét trong đầu, và không chỉ của một người mà của cả một dàn hợp xướng gồm những người đang phát cuồng. Tôi cảm thấy cơn hoảng loạn và sợ hãi đột ngột ấy ngay cả khi bên ngoài không có thứ gì kích động nó. Tôi có thể đang trong kỳ nghỉ, tắm nắng trên một chiếc ghế nằm, và vẫn nghe thấy nó. Vào những ngày niên thiếu của tôi, từ “mất trí” vang đi vang lại quanh nhà. Khi tôi 15 tuổi, tôi nhớ bố đã nói với tôi rằng ông nghĩ tôi rất cuộc sẽ vào trại tâm thần. Tôi cũng nghe được từ ấy trong những cuộc cãi vã giữa tôi và mẹ, khi mẹ tôi đôi lúc sẽ tóm lấy ai đó đang đi ngang qua và gào lên “Anh có nghĩ rằng tôi mất trí không? Vì con gái tôi nghĩ rằng tôi thật sự mất trí”. Tôi đang bắt đầu nghĩ rằng sự “kích động” này, mà bà trẻ và bà cố trẻ của tôi từng có, vẫn còn và đang sống trong từng tế bào của cơ thể tôi. Nó đã trở thành một phần không thể tách rời trong ADN của tôi. Giờ đây tôi không ở trong một trại tâm thần, mà tôi đang mang theo một trại tâm thần trong tâm trí mình.

Thực tế rằng bố tôi bị thôi thúc phải sinh tồn bằng mọi giá giải thích tại sao tôi luôn cảm nhận được sự thôi thúc này, thúc ép tôi đương đầu với bất cứ thử thách nào được trưng ra trước mắt tôi. Đó có thể là điều gì đó vĩnh viễn như việc nhảy vào

một hàng người đang xếp hàng (tôi đã thành bậc thầy trong việc này) cho đến việc cố gắng hết sức để vào được Đoàn kịch Hoàng gia Shakespeare dù cơ hội rất mong manh, viết kịch bản chương trình truyền hình cho BBC, viết 4 cuốn sách, hay học ở Oxford.

Tôi biết rằng, nếu tôi cố gắng đào sâu chôn chặt hoặc phớt lờ trận chiến trong tâm trí mình, nó sẽ chỉ tạo ra thêm chiến tranh. Tôi có cảm giác như tôi đang đi trên một tuyến đường sắt tách làm đôi; một đường đi về phía trại tâm thần ấy, đường còn lại đi về phía tự do. (Các tuyến đường sắt vẫn luôn ám ảnh tôi kể từ khi thực hiện chương trình ấy.) Tôi chắc chắn rằng thứ thúc đẩy tôi học quán hiện là việc cố gắng xử lý triệt để những mối liên kết không còn hoạt động bình thường của tôi, để có thể tìm thấy một sự bình yên nào đó trong trại tâm thần hỗn loạn trong tâm trí tôi. Việc khám phá ra kiến thức về tính mềm dẻo thần kinh, khám phá ra rằng tôi có thể định hình lại mạng lưới liên kết thần kinh mà tôi được thừa hưởng qua di truyền, và thay đổi các kết nối trong mạng lưới ấy để có một cuộc sống tốt hơn, là tin tốt lành nhất mà tôi từng nhận được.

Tôi trở về Vương quốc Anh vào một đêm Chủ nhật, và vào sáng thứ Hai, tôi đi nhận một bằng tiến sĩ danh dự cho những công trình của tôi trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần. Tôi đứng đó trong chiếc áo choàng tốt nghiệp đồ kiểu Harry Potter và chiếc mũ tốt nghiệp có quả tua của mình, đọc một bài diễn thuyết trước khoảng 500 y tá trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần. Vào ngày thứ Sáu của tuần đó, tôi tới Viện đại học Surrey với tư cách giáo sư thỉnh giảng để trao bằng cho lứa sinh viên vừa tốt nghiệp. Họ “choàng” cho tôi bộ áo tốt nghiệp kiểu Oxford cũ của tôi, và khi tôi bước đều như cô dâu trên lối đi giữa hai dãy ghế và lên sân khấu, tôi nghĩ về cha mẹ, về Olga (bà trẻ của tôi), Ella (bà trẻ còn lại của tôi), Berta (bà cố trẻ của tôi), Richard (ông tôi), Salomon (ông trẻ của tôi), Karl (bác tôi), Martin (chú tôi) và tất cả những

người khác mà tôi sẽ không bao giờ biết, và tự hỏi rằng, nếu họ nhìn thấy điều này, họ sẽ nghĩ gì, *Thế quái nào mà việc này lại xảy ra được nhỉ?* Tôi chắc chắn họ sẽ cảm thấy khó hiểu, nhưng có thể họ sẽ tự hào. Đó là một khoảnh khắc tha thứ cho bản thân, khi tôi nhận ra rằng tôi đã làm được một điều vô cùng khó xảy ra, một việc có xác suất 1 phần 1 triệu, giống như việc bố tôi chạy thoát khỏi nước Áo.

Tôi cũng tha thứ cho bố mẹ mình. Ai mà biết được họ sẽ như thế nào, nếu như họ không phải bỏ chạy để giữ lấy mạng sống? Quá khứ ấy không phải là lỗi của họ.

Không có gì phải nghi ngờ về việc nhân loại chúng ta vẫn có khuyết điểm, nhưng sức mạnh của tâm trí chúng ta có thể thay đổi mọi thứ.

Lời cảm ơn

Tôi đã nói đến việc này trong lời cảm ơn của tôi cho cuốn sách trước, *Hướng dẫn quán hiện cho người mệt mỏi*, và tôi sẽ nói lại cho cuốn này, rằng không ai giúp tôi viết cuốn sách này ngoại trừ các biên tập viên của tôi, Joanna và Ed, nhà sư - Gelong Thubten, và nhà khoa học thần kinh - Ashish Ranpura. Ngoài họ ra, tôi còn gửi lời cảm ơn tới người chịu trách nhiệm xuất bản của tôi, Venetia Butterfield của Nhà xuất bản Penguin, vì đã chịu trách nhiệm xuất bản, và người đại diện của tôi, Caroline Michel của PFD, vì đã đại diện cho tôi, và vì cả hai người phụ nữ này nhìn chung đều tuyệt vời. Ngoài những người này ra, không một ai khác xuất hiện để giúp tôi viết cuốn sách này, đến một con chuột cũng không. Tôi chỉ có chính mình để cảm ơn.

Ngoài tôi ra, tôi xin được cảm ơn vô vàn những tác giả không biết rằng tôi đã mượn thông tin từ họ (như chúng ta vẫn nói trong ngành xuất bản). Tôi hy vọng họ không quá bức mình. Dành cho các tác giả ấy: nếu bất cứ người nào trong các bạn đang đọc những dòng này, thì xin hãy cứ tự nhiên chuyển những phần mà tôi đã mượn của bạn trở lại thành những lời của bạn, bất kể phần đó là gì.

Anthony W. Bateman và Peter Fonagy: *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice*

Brene Brown: *I Thought It Was Just Me: Women Reclaiming Power and Courage in a Culture of Shame*

Dean Burnett: *The Idiot Brain: A Neuroscientist Explains What Your Head is Really Up To*

Mine Conkbayir: *Early Childhood and Neuroscience: Theory, Research and Implications for Practice*

Alistair Cooper và Sheila Redfern: *Reflective Parenting: A Guide to Understanding What's Going on in Your Child's Mind*

Louis Cozolino: *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Social Brain*

Louis Cozolino: *The Social Neuroscience of Education: Optimizing Attachment and Learning in the Classroom*

Matthew Crawford: *The World beyond Your Head: How to Flourish in an Age of Distraction*

Susan David: *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change and Thrive in Work and Life*

Joe Dispenza: *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*

Robin Dunbar: *How Many Friends Does One Person Need?: Dunbar's Number and Other Evolutionary Quirks*

Robin Dunbar: *The Human Story*

Mark Epstein: *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*

Charles Fernyhough: *The Voices Within: The History and Science of How We Talk to Ourselves*

Piero Ferrucci: *The Power of Kindness: The Unexpected Benefits of Leading a Compassionate Life*

Luc Ferry: *A Brief History of Thought: A Philosophical Guide to Living*

Elaine Fox: *Rainy Brain, Sunny Brain: The New Science of Optimism and Pessimism*

Barbara L. Fredrickson: *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection*

Clive Gamble, John Gowlett và Robin Dunbar: *Thinking Big: How the Evolution of Social Life Shaped the Human Mind*

Eugene T. Gendlin: *Focusing: How to Gain Direct Access to Your Body's Knowledge*

Sue Gerhardt: *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*

Paul Gilbert: *The Compassionate Mind (Compassion Focused Therapy)*

Paul Gilbert và Choden: *Mindful Compassion*

Linda Graham: *Bouncing Back: Rewiring Your Brain for Maximum Resilience and Wellbeing*

Rohan Gunatillake: *This is Happening: Redesigning Mindfulness for Our Very Modern Lives*

Rick Hanson: *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom*

Rick Hanson: *Hardwiring Happiness: How to Reshape Your Brain and Your Life*

Yuval Noah Harari: *Sapiens: A Brief History of Humankind*

Sam Harris: *Waking Up: Searching for Spirituality without Religion*

Bruce Hood: *The Self Illusion: Why There is No 'You' Inside Your Head*

Fred Hoyle: *The Intelligent Universe: A New View of Creation and Evolution*

Laura A. Jana: *The Toddler Brain: Nurture the Skills Today That Will Shape Your Child's Tomorrow*

Steven Johnson: *Mind Wide Open: Why You are What You Think*

Sue Johnson: *Hold Me Tight: Your Guide to the Most Successful Approach to Building Loving Relationships*

Jon Kabat-Zinn: *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*

Jack Kornfield: *A Path with Heart*

Thomas Lewis, Fari Amini và Richard Lannon: *A General Theory of Love*

Beau Lotto: *Deviate: The Science of Seeing Differently*

Bác sĩ Shanida Nataraja: *The Blissful Brain: Neuroscience and Proof of the Power of Meditation*

Kristin Neff: *Self-compassion*

Wes Nisker: *You Are Not Your Fault and Other Revelations: The Collected Wit and Wisdom of Wes 'Scoop' Nisker*

Adam Phillips và Barbara Taylor: *On Kindness*

Michael Puett và Christine Gross-Loh: *The Path: A New Way to Think about Everything*

Marshall B. Rosenberg: *Living Non-violent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation*

Tamara Russell: *Mindfulness in Motion: Healthier Life through Body-centred Meditation*

Sharon Salzberg: *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*

Daniel J. Siegel và Mary Hartzell: *Parenting from the Inside Out*

Daniel J. Siegel và Bác sĩ Tina Payne Bryson: *The Wholebrain Child: 12 Proven Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*

Tania Singer và Matthias Bolz (chủ biên): *Compassion: Bridging Practice and Science*

Robert Skidelsky và Edward Skidelsky: *How Much is Enough?: Money and the Good Life*

Shawn T. Smith: *The User's Guide to the Human Mind: Why Our Brains Make Us Unhappy, Anxious and Neurotic and What We Can Do about It*

L. S. Vygotsky: *Thought and Language*

Peter C. Whybrow: *American Mania: When More is Not Enough*

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal và Jon Kabat-Zinn: *The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*

D. W. Winnicott: *The Child, the Family and the Outside World*

Anthony Wolf: *I'd Listen to My Parents if They'd Just Shut Up: What to Say and Not Say When Parenting Teens*

Lewis Wolpert: *Malignant Sadness: The Anatomy of Depression*

Và một lời cảm ơn đặc biệt tới Andrew Dellis, Nghiên cứu sinh sau tiến sĩ ở Đơn vị Nghiên cứu Kinh tế học Hành vi và Kinh tế học thần kinh ở Viện đại học Cape Town.

Và dành tất cả cho rất nhiều chuyên gia khác, mà tôi đã khai thác thông tin từ họ cho cuốn sách này, những người sẽ luôn vô danh, chủ yếu vì tôi đã quên tên họ: dù sao cũng cảm ơn các bạn.

Chỉ mục

A-Ă-Â

ADN 27, 225, 250, 385
adrenaline 117, 169, 172, 173,
174, 202, 338
app 16, 306, 307, 308, 341
Aristotle 264
Asimo 256, 258
Ăn, Cầu nguyện, Yêu 31
âm thanh 54, 227, 253, 257,
281, 290, 306, 318, 339

B

ba môn phối hợp 45
bác sĩ 21, 22, 24, 28, 57, 67, 77,
121, 142, 183, 218, 254, 369,
374
bài tập quán hiện
bài tập thở 281
cho cảm xúc 102, 284, 287
cho cơ thể 120, 123, 139,
291, 297, 301, 381
cho lòng trắc ẩn 130, 148,
300, 304, 382

cho mối quan hệ 159
cho sự tha thứ 378
cho suy nghĩ 76, 274, 332
cho tương lai 341, 343, 346
sử dụng mạng xã hội 343
suốt cả ngày 381
bài tập quét cơ thể 284, 300
bài tập thở
cho trẻ con 321
bài tập về nhà 200, 328, 329
bài thi 107, 199, 202, 325
Bambi 145, 147
bản năng 58, 91, 137, 142, 176,
231, 304, 362, 369
*Bạn nghĩ bạn là ai? (Who Do You
Think You Are?)* 383, 385
bảng tuần hoàn hóa học 216
bất tử 249
Begley, Nick 341
béo phì 44
bệnh 20, 21, 22, 23, 24, 27, 44,
45, 46, 56, 57, 66, 78, 115,
124, 140, 142, 143, 204, 246,
247, 264, 290, 291, 339, 361,
364, 365, 366, 367, 368
bệnh Parkinson 241

bi thương 87
 biểu cảm khuôn mặt 130, 183,
 193, 194, 197, 258
 bonobo 154
 Brno 366, 367

C

cái chết 92, 157, 358
 cảm giác từ gan ruột 91
 cảm xúc
 bài tập quán hiện cho 274,
 284, 291
 đọc vị 185
 mục đích tiến hóa của 83
 ứng phó với nỗi đau cảm
 xúc 87
 cân bằng lại với Mindfulness
 App 341
 cấy ghép 251-253
 cấy ghép ốc tai 247, 252
 chạy 7, 12, 31, 43, 45, 57, 58,
 59, 63, 67, 71, 77, 79, 88, 90,
 91, 102, 105, 107, 117, 119,
 122, 123, 146, 155, 198, 298,
 299, 325, 327, 348, 349, 357,
 358, 361, 370, 371, 387
 chân tay sinh kỹ thuật 247
 chấn động 98, 116
 chế độ ăn 113
 chi nhân tạo 248
 Chiến tranh Việt Nam 240
 chỉnh sửa gen 250

chỉ trích bản thân 66, 67, 69,
 70, 74, 131, 275, 276, 306
 chọn lọc tự nhiên 165, 246,
 249, 250
 chủ nghĩa ái kỷ 43
 chủ nghĩa cá nhân 43
 chung thủy trong tình dục 156
 con tàu của Theseus (nghịch
 lý) 264
 cortisol 135, 196, 197, 270, 329,
 371 Cơ Đốc giáo 7
 công bằng 152, 169, 236, 347,
 369, 370\

công ty Psychological
 Technologies 341
 cộng đồng 20, 36, 37, 44, 87,
 129, 231, 232, 246, 358
 cơ thể
 bài tập quán hiện cho cơ thể
 291
 và cảm xúc 15, 16, 90, 117,
 191, 289, 296, 297, 342, 380
 cơ thể học tập 106
 cơ tam bành 191
 cơ thèm 16, 44, 230, 237, 332,
 333, 334, 335, 336, 337, 339
 cơ thèm khát “các thứ” 44
 Cumberbatch, Benedict 21

D

Darwin, Charles 29, 117
 Dellis, Andrew 150

Descartes, René 51
 di truyền học biểu sinh 184
 dinh dưỡng 44, 109, 112, 113
 Disney 21, 81, 145
 dopamine 121, 170, 171, 172,
 173, 174, 201, 202, 229, 230,
 236, 237, 338
 Dr Strange 21
 Dự án Bản đồ Gen Người 253
 dưỡng dục trẻ em, bằng robot
 182

D

đại học 18, 20, 21, 166, 206,
 211, 262, 374, 386, 393
 đạo đức, và công nghệ 263
 đạo Phật 17, 19, 20, 64, 69, 265
 đau 7, 19, 24, 25, 33, 43, 72, 75,
 77, 78, 81, 82, 83, 87, 95, 98,
 99, 100, 101, 103, 108, 116,
 117, 120, 129, 130, 131, 132,
 133, 134, 137, 139, 140, 141,
 142, 143, 164, 187, 189, 191,
 198, 222, 231, 257, 266, 284,
 285, 288, 295, 296, 300, 301,
 303, 304, 336, 346, 369, 370,
 371, 372, 373, 375, 378, 379,
 380
 để ý 51, 69, 71, 95, 104, 106,
 107, 112, 160, 167, 168, 177,
 211, 214, 275, 277, 279, 280,
 285, 286, 293, 296, 297, 298,

299, 304, 305, 309, 313, 315,
 318, 328, 335, 336, 337, 339,
 340, 344
 điện thoại
 nghiện 10, 15, 16, 20, 27,
 121, 153, 173, 201, 204,
 224, 226, 228, 229, 230,
 231, 232, 233, 234, 235,
 236, 237, 238, 239, 240,
 241, 242, 243, 256, 269,
 273, 332, 333, 335, 336,
 337, 338, 339, 340, 341,
 343, 350
 định nghĩa 96, 129, 135, 138,
 139, 264, 266, 376
 Đoàn kịch Hoàng gia
 Shakespeare 386
 động vật
 và cảm xúc 15, 16, 90, 117,
 191, 289, 296, 297, 342,
 380
 đời sống độc thân 164
 Đức Quốc xã 352, 353, 354, 355,
 356, 357, 361, 365, 374, 375

E

Elderkin, Susan 24
 email 10, 46, 107, 127, 228,
 238, 239, 336, 337
 endorphins 202

F

Facebook 228, 342, 346
 Farrow, Mia 155
 Fisher, Carrie 350
 Fitbit 121
 Freud, Sigmund 42, 56, 90

G

Gage, Phineas 83
 găng kết 37, 87, 89, 115, 139,
 170, 171, 172
 Gestapo 354, 355
 ghê tởm 84, 86, 124, 359
 giác quan 54, 55, 75, 135, 237,
 253, 317, 326, 327
 giáo dục
 và khoa học thần kinh 192
 giáo viên
 quán hiện và 110, 263, 381
 giận dữ 93, 138, 183, 196, 307,
 370, 371, 373, 379, 380
 giấc mơ 18, 19, 43, 56, 57, 129,
 288
 Gilbert, Paul 307
 GLOW 236
 Google 17, 93, 185, 238, 244,
 249
 Griffiths, Richard 61
 Grindr 228

H

hài kịch 37
 Hanson, Rick 59, 136
 hạnh phúc 8, 9, 10, 12, 13, 20,
 26, 39, 49, 51, 78, 95, 96, 97,
 98, 104, 111, 120, 136, 140,
 141, 149, 157, 166, 172, 203,
 237, 238, 258, 266, 267, 290,
 294, 308, 322, 330
 Harbisson, Neil 253
 Harlow, Harry 260, 261
 Headspace (app) 341
 histamine 241
 hoảng loạn 15, 91, 92, 238,
 270, 330, 349, 385
 Honda 256, 258
 Hordern, Michael 61
How Do You Want Me 350
 Hoyle, Fred 27
 hội chứng cái-tổ-ấm-trống-rỗng
 167
 hôn nhân 23, 34, 159, 167, 176,
 247
 hút thuốc 230
*Hướng dẫn quán hiện cho người
 mệt mỏi rã rời* 125, 126, 182
 hươu cao cổ 32

I

im lặng 47, 71, 130, 138, 157,
 168, 188, 322, 324, 326
 Instagram 228

K

karoshi 46

khoa học thần kinh 3, 10, 11,
17, 21, 52, 54, 59, 63, 64, 65,
67, 68, 69, 70, 71, 73, 74, 75,
93, 94, 95, 96, 97, 99, 101,
102, 108, 114, 116, 117, 118,
119, 120, 121, 138, 139, 141,
142, 144, 145, 146, 147, 148,
169, 170, 171, 172, 173, 174,
175, 176, 177, 179, 211, 212,
213, 214, 215, 216, 217, 218,
219, 220, 229, 233, 234, 235,
236, 237, 238, 239, 240, 241,
258, 259, 260, 261, 262, 263,
264, 265, 267, 308, 369, 370,
372, 374, 375, 376, 389

khủng bố 44

khuyết tật 247

khứu giác 52

kiểm soát bản thân 192, 195

Kindness App 307

Kristallnacht 357

kỹ năng 191, 192, 199, 205,
206, 207, 314, 371

kỹ thuật sinh học 249

Kỷ Băng hà 33

L

làm cha mẹ

“đủ tốt” 184

chuyển gánh nặng của bạn

cho người khác 187

làm John Malkovich 254

lão hóa 121, 159, 270, 271

Lennon, John 90

Lễ Vượt qua 41

LinkedIn 17

lithium 78, 79

ly hôn 98, 158, 167, 173, 318

M

màn hình, chứng nghiện 228-
229

mạng xã hội 35, 342, 343

mãn kinh 162

mạo hiểm 132, 225, 226, 237

Marcus Aurelius 62

màu da 44, 245, 250

màu sắc 214, 253, 318

máy tạo nhịp tim 252

máy tính

và nghiện thiết bị số 336

me@mybest (app) 341

mệt mỗi rã rời 296, 297

Milgram, Stanley 374, 375

Miller, Jonathan 101

Moore, Demi 122

mối quan hệ

chọn người yêu 177

hoàn hảo 30, 153, 158, 162,

172, 185, 194

phân tích 8, 57, 71, 174, 281,

319

quán hiện cho 8, 9, 17, 21,
122, 125, 126, 130, 137,
144, 182, 274, 284, 291,
300, 310, 321, 326, 332,
341, 378, 389
thái độ thù địch trong 157
mua sắm
chứng nghiện 10, 15, 27,
121, 173, 201, 224, 226,
228, 229, 230, 231, 233,
234, 236, 239, 240, 241,
242, 243, 269, 273, 332,
333, 335, 336, 337, 340
trực tuyến 228, 248, 257
mục tiêu 45, 71, 73, 120, 250,
311
Musk, Elon 248

N

não bộ
ảnh hưởng của cảm xúc tiêu
cực 280
cấu trúc 9, 94, 147, 184, 193,
216, 244, 311
gắn chặt với hạnh phúc 136
giao thức với máy móc 248
phải và trái 194
phát triển 25, 30, 31, 36, 39,
44, 59, 83, 92, 93, 108,
109, 121, 159, 193, 195,
203, 211, 245, 250, 254,
269, 344, 346, 350, 371,
379

sự tiến hóa của 79
tái lập 375
thương tổn 267
và cơ thể 13, 50, 93, 101,
104, 115, 116, 118, 135,
271, 371
và ý thức 265
não úng thủy 265
Netflix 235, 236
nghệ thuật 61, 82
nghiện
kỹ thuật số 226, 227, 246,
248, 255, 336
quán hiện cho 8, 9, 17, 21,
122, 125, 126, 130, 137,
144, 182, 274, 284, 291,
300, 310, 321, 326, 332,
341, 378, 389
nghiện rượu 231, 234
nghị thức 87
ngôn ngữ 34, 50, 59, 65, 69, 79,
81, 105, 183, 197, 217, 251
ngôn ngữ cơ thể 197
nguy hiểm 59, 80, 168, 226,
373
người máy sinh học 252
người săn bắt-hái lượm 34
nhắn tin 245, 293
nhân viên chăm sóc 262
Nhân tố bí ẩn (X Factor) 82, 134
Nhật Bản 255
nhóm, tư cách thành viên 85
Nicolelis, Miguel 247
nô lệ 53, 134, 164, 226, 257

nổi xấu hổ 85
 nông nghiệp 113
 nơi chôn cất 36
 Nunn, Trevor 61

O-Ô

oán giận 208, 378, 381
 ong 52, 53, 54, 55, 109
 oxytocin 133, 161, 168, 170,
 171, 172, 197
 ôm 138, 197, 278, 307, 379

P

phân tâm học 42, 184
 phần thưởng 28, 191, 192, 195,
 201, 229, 237, 307
 phẫu thuật mắt bằng laser 252
 phim ảnh khiêu dâm 153
 phim kinh dị 135
 phong trào bài Do Thái 373
Phố hạt vừng (Sesame Street)
 214
 phụ nữ 33, 34, 36, 37, 86, 108,
 150, 151, 152, 153, 161, 162,
 167, 175, 176, 232, 247, 259,
 260, 368, 389
 piano 18, 220
 Pitt, Brad 155
 Plato 55, 63, 200
 Plutarch 264
 Prague 359, 360, 361

Q

quan điểm 33, 50, 56, 62, 66,
 75, 80, 92, 137, 156, 157,
 169, 240, 290, 314, 372
 quảng cáo 126, 227, 228, 238,
 374
 quán hiện
 cho người mới bắt đầu 273
 dạy 15, 17, 20, 21, 25, 55, 69,
 104, 131, 137, 144, 176,
 185, 191, 192, 195, 199,
 200, 201, 202, 203, 205,
 206, 209, 211, 214, 215,
 216, 218, 219, 221, 222,
 223, 240, 261, 262, 273,
 288, 294, 299, 314, 315,
 326, 329, 330, 353, 381
 và chấn thương 137
 và tiến hóa 267
 và trầm cảm 290
 và ứng phó với nỗi đau cảm
 xúc 117

R

Ranpura, Ash 21
 Rickman, Alan 61
 Rinpoche, Akong Tulku 20
 Robina 255
 rối loạn lưỡng cực 79, 368

S

Saccorhytus coronarius 29
 Samten (app) 341
 Siemens 17
 Singer, Tania 139, 308
 sinh học, ảnh hưởng lên lựa
 chọn bạn tình 36
 sinh nở 33, 103
 sợ hãi 22, 46, 81, 84, 88, 89, 92,
 93, 94, 95, 100, 101, 105, 117,
 127, 133, 135, 168, 169, 182,
 190, 198, 205, 228, 261, 286,
 308, 370, 371, 385
 SpaceX 248
 Steinem, Gloria 77
 stress 72, 111, 123, 140, 192,
 205, 219, 220, 221, 270, 272,
 293, 296, 301, 315, 321, 326,
 371, 372, 373
 suy nghĩ
 bài tập quán hiện cho 274,
 284, 291
 tiêu cực 58, 59, 62, 63, 68,
 71, 72, 83, 94, 95, 133, 139,
 147, 189, 206, 271, 280,
 304, 305, 306, 308, 319,
 381
 suy nghĩ tiêu cực 63, 71, 206,
 306
 sử dụng ma túy 192, 240
 sự hấp dẫn giới tính 176
 sự thỏa mãn tức thời, cưỡng lại
 226, 232, 340

sức khỏe tâm thần, trong gia
 đình Ruby Wax
 lịch sử 15, 28, 31, 40, 120,
 238, 329
 Swinton, Tilda 21

T

tâm thần phân liệt 66
 tập trung 10, 16, 20, 30, 47, 68,
 75, 76, 107, 110, 111, 119,
 120, 121, 122, 125, 138, 140,
 142, 192, 205, 206, 228, 240,
 247, 257, 258, 274, 275, 276,
 277, 278, 279, 280, 281, 283,
 284, 285, 286, 291, 292, 293,
 294, 295, 296, 297, 298, 299,
 304, 305, 308, 309, 310, 311,
 314, 317, 318, 321, 323, 324,
 327, 332, 333, 334, 338, 339,
 340, 342, 344, 345, 360
 TEDTalks 248, 253
 telomere 270, 271
 Tesla 248
 tha thứ
 bài tập quán hiện cho 274,
 284, 291
 tha thứ cho bản thân 132,
 304
 tác động lên não bộ 148
 Thái Cực Quyền 111, 119
 thái độ 117, 157, 222, 234, 252,
 310, 373, 380

- thành công 7, 12, 17, 22, 24,
 27, 31, 35, 44, 85, 97, 98, 120,
 132, 136, 149, 150, 152, 155,
 162, 182, 191, 217, 226, 231,
 232, 240, 249, 261, 294, 324,
 329, 336, 351, 377
 thất bại, và nỗi sợ hãi 187
 thấu cảm 93, 130, 131, 139,
 140, 142, 192, 197, 198, 207,
 309, 311, 312, 330, 331
 The Beatles 90
The Hidden Persuaders 227
The Kumars at No.42 18
The Sound of Music 43
 Theresienstadt 360
 thị giác 50, 52, 212, 252, 317
 thiền 19, 20, 66, 74, 75, 100,
 122, 123, 139, 140, 146, 234,
 235, 238, 265, 266, 267, 311,
 333, 334
 thiếu niên 165, 170, 208, 229
 thịnh nộ 24, 46, 84, 92, 107,
 132, 195, 196, 197, 198, 357,
 373
 thói quen 15, 74, 97, 133, 184,
 186, 232, 233, 241, 242, 269,
 270, 292, 294, 299, 304, 305,
 306, 317, 332, 343, 344, 360,
 378, 381
 thú cưng 146, 164, 329
 thụ tinh trong ống nghiệm 250
 thuốc chống trầm cảm 78, 247
 thức ăn 26, 29, 36, 45, 79, 84,
 106, 109, 113, 135, 154, 202,
 216, 224, 229, 239, 253, 260,
 293, 327, 336, 340, 349
 tiền 20, 23, 42, 46, 47, 59, 85,
 86, 113, 127, 128, 139, 177,
 183, 219, 228, 230, 234, 236,
 239, 260, 355, 356, 367
 tín hiệu về lỗi 68, 69, 96
 Tinder 59, 85, 228, 307
 tinh tinh 30, 34, 154
 tình dục 14, 16, 34, 153, 154,
 156, 160, 161, 162, 169, 179,
 229, 255, 353
 tính mềm dẻo thần kinh 135,
 184, 386
 tình yêu 82, 87, 93, 95, 161,
 170, 171, 172, 173, 334, 346
 tour giới thiệu sách *Thế giới mới*
sáng suốt 126
 Toyota 255
 tội lỗi 41, 69, 70, 86, 161, 163,
 315, 316, 360
 trả thù, khao khát được 370-374
 trắc ẩn
 bài tập quán hiện cho 274,
 284, 291
 dạy 15, 17, 20, 21, 25, 55, 69,
 104, 131, 137, 144, 176,
 185, 191, 192, 195, 199,
 200, 201, 202, 203, 205,
 206, 209, 211, 214, 215,
 216, 218, 219, 221, 222,
 223, 240, 261, 262, 273,
 288, 294, 299, 314, 315,
 326, 329, 330, 353, 381

- định nghĩa 96, 129, 135, 138, 139, 264, 266, 376
- học tập 21, 106, 201, 202, 215, 218, 229, 328, 341, 374
- khoa học thần kinh 3, 10, 11, 17, 21, 52, 54, 59, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 73, 74, 75, 93, 94, 95, 96, 97, 99, 101, 102, 108, 114, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 138, 139, 141, 142, 144, 145, 146, 147, 148, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 179, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 229, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 267, 308, 369, 370, 372, 374, 375, 376, 389
- với chính mình 64, 71, 131, 132, 161, 303, 359
- trầm cảm
 - quán hiện khi 292, 295, 325
- trẻ con
 - bài tập quán hiện cho 274, 284, 291
 - “khó dạy” 205, 206
 - thiếu niên 165, 170, 208, 229
 - sự phát triển não bộ 193
 - trẻ em 27, 69, 70, 144, 185, 186, 201, 203, 206, 215, 218, 222, 321, 323, 353, 366
- trẻ nhỏ
 - sinh ra đã có lòng trắc ẩn 141
 - thiết kế thai nhi 250
- trí nhớ
 - cải thiện 25, 86, 111, 119, 121, 139, 212, 250, 252, 279, 350
 - và cảm xúc 15, 16, 90, 117, 191, 289, 296, 297, 342, 380
- trí thông minh cảm xúc 92, 187, 204, 325, 330
- trí tưởng tượng 49, 50, 199
- trò chơi 190, 198, 200, 201, 228, 315, 323, 324, 326, 327, 330
- trồng trọt 38, 41
- trừng phạt 354, 372, 373
- tuân thủ thẩm quyền 376
- tuổi thọ 224, 249
- tư thế 25, 101, 102, 103, 117, 118, 193, 245, 286, 289, 290, 309, 332, 334, 353
- từ chối 24, 40, 59, 85, 164, 188, 189, 196
- tử tế 71, 92, 128, 131, 134, 163, 168, 187, 189, 266, 273, 306, 307, 308, 312, 320, 355, 368
- tự tôn 26, 35, 36, 41, 132, 136
- tự tử 44, 98, 100, 189, 358, 367

tương lai 9, 31, 56, 58, 84, 92,
144, 183, 191, 206, 207, 208,
237, 244, 247, 253, 254, 257,
260, 263, 266, 268, 273, 275,
341, 343, 344, 345, 346
Twitter 228

V

Varian, Hal 244
văn chương 82, 256
viết 7, 9, 11, 17, 27, 28, 29, 51,
60, 61, 62, 66, 67, 77, 78, 98,
114, 124, 125, 126, 145, 149,
162, 182, 200, 207, 208, 215,
228, 250, 267, 282, 310, 311,
319, 329, 348, 350, 353, 354,
364, 367, 386, 389
vỏ não mới 31
võ thuật 111, 119
vô thức 42, 198
Vương miện 235

W

Wanamaker, Zoë 61
Whole Earth Review 250
Winnicott, Donald 184, 185
WIRED 250
Wolpert, Daniel 108
Wolpert, Lewis 124

X

xe ô tô, không người lái 263

Y

ý thức 9, 42, 64, 83, 91, 92, 123,
149, 189, 264, 265, 266, 279,
284, 292, 295, 296, 299, 302,
305, 313, 315, 340, 343, 344
yếu tố gây mất tập trung 192
yoga 103, 119
YouTube 330

LÀM NGƯỜI LÀ NHU THẾ NÀO?

Chịu trách nhiệm xuất bản
GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP
PHẠM TRẦN LONG

Biên tập	Bùi Hương Giang
Biên tập viên Nhã Nam	Thu Hằng
Thiết kế bìa	Phạm Ngọc Diệp
Trình bày	Hồng Tươi
Sửa bản in	Ngân Lê

CÔNG TY TNHH MỘT THÀNH VIÊN
NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội
Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh tại thành phố Hồ Chí Minh
Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh
Tel: 0084.28.38220102

Email: thegioi@thegioipublishers.vn
marketing@thegioipublishers.vn
Website: www.thegioipublishers.vn

LIÊN KẾT XUẤT BẢN VÀ PHÁT HÀNH

CÔNG TY VĂN HÓA & TRUYỀN THÔNG NHÃ NAM

59 Đỗ Quang, Trung Hòa, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: 024 35146875 | Fax: 024 35146965
Website: www.nhanam.vn
Email: info@nhanam.vn
<http://www.facebook.com/nhanampublishing>

Chi nhánh tại TP Hồ Chí Minh
185 Hoa Lan, Phường 2, Quận Phú Nhuận,
Thành phố Hồ Chí Minh
Điện thoại: 028 38479853 | Fax: 028 38443034
Email: kinhdoanhsg@nhanam.vn

In 2.500 cuốn, khổ 14x20.5cm tại Công ty TNHH MTV In và Thương mại Thông tấn xã Việt Nam (Vinadatax), 70/342 Khương Đình, phường Hạ Đình, quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội. Căn cứ trên số đăng ký xuất bản: 156-2022/CXBIPH/137-08/ThG và quyết định xuất bản số 599/QĐ-ThG của Nhà xuất bản Thế Giới ngày 08.06.2022. Mã ISBN: 978-604-345-565-6. In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.

Hiện nay, trên thị trường đã xuất hiện hàng loạt cuốn sách làm giả sách của Nhà Nam với chất lượng in thấp và nhiều sai lỗi. Mong quý độc giả hãy cẩn thận khi chọn mua sách. Mọi hành vi in và buôn bán sách lậu đều vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của tác giả và nhà xuất bản.