

international bestseller

# flow

mihaly  
csikszentmihalyi

Tâm lý học hiện đại

trải nghiệm tối ưu

“Khám phá con đường

bí mật hạnh phúc.”

- *New York Times*

*Modern classic*

# dòng chảy

Huỳnh Hiếu Thuận dịch

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ



First News®  
Where there's a will - there's a way



# THÔNG TIN EBOOK



---

## DÒNG CHẢY

**Mihaly Csikszentmihalyi**

**Huỳnh Hiếu Thuận** Dịch

**Nhà Xuất Bản Dân Trí**

---

More Books At

**[fb.com/groups/yeukindlevietnam](https://fb.com/groups/yeukindlevietnam)**

Notion Ebook Member

**[tinyurl.com/downloadebookyeukindle](https://tinyurl.com/downloadebookyeukindle)**





*Cảm ơn ly cappuccino yêu dấu  
các bạn dành cho team*



*Hãy share ebook này đến những người bạn  
yêu quý và cùng đọc nhé !*



## Mục lục

Lời nói đầu

Chương 1: Hạnh phúc được xem xét lại

Chương 2: Giải phẫu học về ý thức

Chương 3: Sự thưởng thức và chất lượng cuộc sống

Chương 4: Những điều kiện của trạng thái dòng chảy

Chương 5: Cơ thể trong dòng chảy

Chương 6: Dòng chảy của suy nghĩ

Chương 7: Làm việc như dòng chảy

Chương 8: Thưởng thức sự cô độc và mối quan hệ với người khác

Chương 9: Đánh lừa sự hỗn loạn

Chương 10: Tạo ra ý nghĩa

Những bổ sung

Nguồn tham khảo

## Lời nói đầu

QUYỂN SÁCH NÀY được viết dành cho độc giả phổ thông, nhằm tóm lược nhiều thập kỷ nghiên cứu về những khía cạnh tích cực trong trải nghiệm của con người – niềm vui, sự sáng tạo và tiến trình hòa mình trọn vẹn vào cuộc sống – mà tôi gọi là trạng thái dòng chảy. Bước đi này có đôi chút mạo hiểm, vì ngay khi bước ra khỏi những quy chuẩn đặc thù của văn xuôi học thuật, người ta dễ trở nên cầu thả hoặc sa vào sự nhiệt tình thái quá đối với một chủ đề như thế này. Tuy vậy, những nội dung sau đây không hề là một quyển sách phổ thông chỉ đưa ra các thủ thuật hay bí quyết của những người trong cuộc về cách có được hạnh phúc. Làm thế, là không khả thi trong bất kỳ trường hợp nào, khi mà một cuộc sống vui tươi, tốt đẹp là một tạo tác mang tính cá nhân, vốn không thể sao chép từ một công thức. Thay vào đó, quyển sách này nỗ lực trình bày những nguyên tắc chung, cùng với các ví dụ cụ thể về cách thức mà một số người đã sử dụng các nguyên tắc ấy, để biến đổi những cuộc đời nhàm chán và vô nghĩa trở thành cuộc sống tràn đầy niềm vui và sự thưởng thức. Sẽ chẳng có lời hứa hẹn nào về những lối đi tắt dễ dàng trong những trang sách này. Nhưng đối với những độc giả quan tâm đến những điều như vậy, sẽ vẫn có đủ thông tin cần thiết để giúp việc áp dụng lý thuyết vào thực hành trở nên khả thi.

Để quyển sách này thẳng thắn và thân thiện với người đọc nhất có thể, tôi đã tránh dùng các chú thích, các tài liệu tham khảo và những công cụ khác mà các học giả thường sử dụng trong lối viết học thuật của họ. Tôi cố gắng trình bày kết quả của các nghiên cứu tâm lý học và các ý tưởng bắt nguồn từ sự diễn giải những nghiên cứu ấy, theo cách mà bất kỳ độc giả có học vấn nào cũng có thể đánh giá và ứng dụng vào cuộc sống của riêng mình, bất kể nền tảng kiến thức chuyên môn của họ là gì.

Tuy nhiên, đối với những độc giả có đủ sự tò mò để tìm đọc các nguồn tài liệu học thuật mà những kết luận của tôi dựa vào, tôi đã bao gồm ở đây các ghi chú mở rộng, đặt ở cuối sách. Chúng không được gắn với các từ khóa tham chiếu cụ thể, mà gắn với số trang có chứa đoạn văn bản mà ở đó một vấn đề nhất định đã được bàn tới. Ví dụ như, hạnh phúc đã được đề cập tới ngay từ trang đầu tiên. Người đọc có hứng thú muốn biết các khẳng định của tôi dựa trên những tác phẩm hay tài liệu nào thì có thể giở sang phần chú thích bắt đầu từ trang 471 và bằng việc tìm kiếm trong phần tham chiếu, sẽ tìm thấy một sự dẫn giải từ góc nhìn của Aristotle về hạnh phúc cũng như những nghiên cứu hiện đại về chủ đề này, với các trích dẫn phù hợp. Các chú thích có thể được đọc như một phiên bản thứ hai, được nén lại hết mức và mang dáng dấp chuyên môn nhiều hơn so với văn bản gốc.

Phần mở đầu của bất kỳ quyển sách nào cũng là nơi thích hợp để bày tỏ sự tri ân tới tất cả những người đã tác động đến sự hình thành và quá trình hoàn thiện của quyển sách. Trong trường hợp của quyển sách này điều đó là bất khả, vì danh sách những cái tên nếu kể ra đầy đủ sẽ gần như dài bằng chính nội dung quyển sách.

Tuy nhiên, tôi nợ một số ít người lời tri ân đặc biệt, những người mà tôi muốn nhân cơ hội này gửi lời cảm ơn đến họ. Trước hết, là Isabella, người vợ và cũng là người bạn tri kỷ đã giúp cuộc sống của tôi trở nên phong phú suốt hơn hai mươi lăm năm qua, là người sở hữu góc nhìn biên tập đã giúp thành hình nên quyển sách này. Mark và Christopher, các con của chúng tôi, tôi học hỏi được từ chúng có lẽ cũng nhiều như chúng học hỏi được từ tôi. Jacob Getzels, người từng và sẽ là cố vấn cho tôi trong tương lai. Với những người bạn và đồng nghiệp của mình, tôi muốn dành sự biết ơn đến Donald Campbell, Howard Gardner, Jean Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome Singer, James Stigler và Brian Sutton-Smith – tất cả họ, bằng cách này hay cách khác, đã hết sức hào phóng với sự giúp đỡ, nguồn cảm hứng, hoặc sự khích lệ mà họ dành cho tôi.

Các cựu sinh viên và cộng tác viên của tôi, Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen và Maria Wond đã có những đóng góp xuất sắc nhất cho việc nghiên cứu làm nền tảng cho các ý tưởng được triển khai trong những trang sách tiếp sau đây. John Brockman và Richard P. Kot đã mang những kỹ năng chuyên nghiệp của họ để hỗ trợ cho dự án này từ đầu chí cuối. Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng là nguồn tài trợ hào phóng không thể thiếu được từ Quỹ Spencer trong thập kỷ vừa qua để thu thập và phân tích dữ liệu nghiên cứu. Tôi đặc biệt biết ơn cựu chủ tịch H. Thomas James, chủ tịch đương nhiệm Lawrence A. Cremin và phó chủ tịch Marion Falder của Quỹ. Dĩ nhiên, không một ai trong những



người tôi vừa đề cập tới phải chịu trách nhiệm cho những gì chưa được rõ ràng, chắc chắn, nếu có trong quyển sách này – đó là công việc và trách nhiệm của riêng tôi.

**Chicago, tháng Ba, năm 1990**

# Chương 1

## Hạnh phúc được xem xét lại

### DẪN NHẬP

Cách đây khoảng 2300 năm, triết gia Aristotle đã kết luận, hơn mọi thứ khác trên đời, hạnh phúc chính là điều mà tất cả mọi người đều tìm kiếm. Trong khi hạnh phúc được mưu cầu **do lợi ích của chính nó**, thì mọi mục tiêu khác – sức khỏe, sắc đẹp, tiền bạc, hay quyền lực – đều chỉ có giá trị bởi vì **chúng ta kỳ vọng** rằng việc có được chúng sẽ khiến chúng ta hạnh phúc. Nhiều thay đổi đã diễn ra từ thời đại của Aristotle. Hiểu biết của chúng ta về thế giới, về các vì sao và các nguyên tử, đã mở rộng phạm vi niềm tin của chúng ta. Các vị thần được người Hy Lạp xưng tụng sẽ **như những đứa trẻ bất lực** nếu đem so sánh với **nhân loại** ngày nay, với những sức mạnh họ **sở hữu**. Ấy vậy mà, vấn đề tối quan trọng này – mưu cầu hạnh phúc – **lại có rất ít sự thay đổi** trong hàng thế kỷ qua. Chúng ta chẳng hiểu biết gì nhiều hơn về hạnh phúc so với những gì Aristotle đã biết và khi nói về việc học cách đạt được **trạng thái tốt đẹp đó**, người ta có thể chỉ ra rõ rằng chúng ta đã chẳng đạt được chút tiến bộ nào.

Bất chấp thực tế là ngày nay chúng ta khỏe mạnh và **sống thọ hơn**, bất chấp cả thực tế là những người ít **giàu có** nhất trong chúng ta cũng được bao bọc trong **những tiện nghi vật chất xa xỉ** mà ở một

vài thập kỷ trước thậm chí chẳng thể mơ tới (cả cung điện của vua Louis XIV của nước Pháp chỉ có một vài cái nhà tắm, những chiếc ghế ngồi được coi là **hàng hiếm** ngay cả trong những ngôi nhà giàu có nhất **thời Trung cổ** và không một vị hoàng đế La Mã nào có thể bật tivi để giải trí khi ông ta buồn chán) và **bất chấp** tất cả những **kiến thức khoa học kỳ diệu** mà chúng ta có thể tập hợp để sử dụng theo ý muốn, thì mọi người vẫn thường xuyên cảm thấy cuộc đời họ đã bị lãng phí và thay vì cảm thấy ngập tràn hạnh phúc, thì những năm tháng cuộc đời họ lại trôi qua trong **sự lo lắng** và **chán chường**.

Phải chăng vì **định mệnh của nhân loại** là phải luôn cảm thấy không toại nguyện, mỗi con người phải **luôn thèm muốn** nhiều hơn những gì họ có thể có được? Hay phải chăng nỗi phiền muộn lan tỏa thường xuất hiện ngay cả trong những **khoảnh khắc quý giá nhất** trong đời chúng ta là kết quả của việc tìm kiếm hạnh phúc sai chỗ? Ý định của quyển sách này, là dùng một số công cụ của tâm lý học hiện đại, **để khám phá câu hỏi rất cổ xưa này**: Khi nào thì mọi người cảm thấy hạnh phúc nhất? Nếu chúng ta có thể bắt đầu tìm thấy đáp án cho câu hỏi ấy, có lẽ chúng ta rốt cuộc cũng **có thể thu xếp** một cuộc sống mà hạnh phúc đóng vai trò chủ đạo trong đó.

Hai mươi lăm năm trước khi bắt đầu viết những dòng chữ này, **tôi đã thực hiện một cuộc khám phá** mà đã lấy đi tất cả thời gian rỗi của mình. Gọi nó là một "cuộc khám phá" có thể **gây hiểu nhầm**, bởi người ta vốn đã nhận thức được những câu trả lời ấy từ **thuở bình minh của nhân loại**. Tuy vậy, dùng từ đó là thích đáng, vì dù bản thân những phát hiện của tôi đã được biết đến ít nhiều, song nó vẫn chưa được mô tả hay giải thích trên phương diện lý thuyết bởi nhánh học thuật liên quan, trong trường hợp này là tâm lý học. Vì

vậy, tôi đã dành một phần tư thế kỷ để nghiên cứu hiện tượng khó nắm bắt này.

Điều tôi “khám phá” ra được là hạnh phúc không phải là một cái gì đó đơn giản xảy ra. Nó không phải là kết quả của vận may hay sự ngẫu nhiên. Nó không phải thứ mà tiền bạc có thể mua hay quyền lực có thể chi phối được. Nó không phụ thuộc vào các điều kiện ngoại cảnh, mà chính xác hơn, nó phụ thuộc vào cách chúng ta diễn giải về những điều kiện ngoại cảnh đó. Hạnh phúc, trên thực tế, là một trạng thái cần phải được chuẩn bị, được vun bồi và được bảo vệ một cách riêng tư, bởi mỗi cá nhân. Những người học được cách kiểm soát trải nghiệm nội tại của mình, sẽ có khả năng quyết định được chất lượng cuộc sống của họ và điều này khiến gần như tất cả chúng ta đều có cơ hội trở nên hạnh phúc.

Tuy nhiên, chúng ta không thể đạt được hạnh phúc bằng cách truy tìm nó một cách có chủ đích. “Tự hỏi chính mình có cảm thấy hạnh phúc không”, John Stuart Mill nói, “và bạn sẽ không còn hạnh phúc nữa”. Đó là bởi chúng ta cảm thấy hạnh phúc bằng cách hòa mình trọn vẹn, hết mình vào mọi khoảnh khắc của đời sống hằng ngày, dẫu chúng tuyệt vời hay tồi tệ, chứ không phải bằng cách cố gắng trực tiếp truy lùng hạnh phúc. Viktor Frankl<sup>1</sup>, nhà tâm lý học người Áo, đã tóm tắt điều đó rất hay trong phần mở đầu của quyển sách *Man's Search for Meaning* của ông, “Đừng nhắm đến thành công – bạn càng nhắm đến nó và biến nó thành một mục tiêu, bạn càng bỏ lỡ nó. Bởi vì thành công, cũng như hạnh phúc, không thể tìm kiếm mà có, nó phải được sản sinh ra như một tác dụng phụ không được dự tính trước từ sự phụng hiến cá nhân của một người cho một hành trình cao cả hơn chính bản thân người đó”.

Vậy làm thế nào chúng ta có thể đạt đến mục tiêu khó nắm bắt này trong khi chẳng thể đi đến nó bằng một lộ trình trực tiếp nào? Các nghiên cứu của tôi trong một phần tư thế kỷ qua, đã thuyết phục tôi rằng có tồn tại một con đường khác. Đó là một đường vòng, quanh co, bắt đầu từ việc kiểm soát được các chất liệu chứa đựng bên trong ý thức của chúng ta.

Nhận thức của chúng ta về cuộc sống của mình là kết quả của nhiều lực tác động vốn định hình nên các trải nghiệm, mỗi lực tác động đều ảnh hưởng đến việc chúng ta cảm thấy tốt lành hay tồi tệ về cuộc sống. Hầu hết các lực tác động này nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Không có nhiều điều ta có thể làm để tác động lên ngoại hình, tính khí, hay thể chất của mình. Chúng ta không thể quyết định được – ít nhất cho tới hiện nay – rằng mình sẽ cao đến mức nào hay thông minh ra sao. Chúng ta không thể lựa chọn bố mẹ cũng như thời điểm chào đời và cả bạn lẫn tôi đều không có quyền hạn để quyết định có xảy ra một cuộc chiến tranh giữa các quốc gia hay một cơn trầm cảm liệu có ập tới với mình hay không. Các thông tin được chứa trong gen di truyền của chúng ta, lực hút của trọng lực, lượng phấn hoa bay trong không khí, giai đoạn lịch sử mà ta được sinh ra – những điều đó và vô số những điều kiện khác – quyết định điều chúng ta nhìn nhận, cách ta cảm nhận và hành động ta làm. Chẳng có gì ngạc nhiên khi chúng ta thường được khuyên là nên tin rằng số phận của ta chủ yếu được định đoạt bởi các yếu tố bên ngoài.

Tuy vậy, chúng ta đều từng trải qua những thời khắc mà thay vì bị vùi dập tới tấp bởi những lực tác động ẩn danh, chúng ta lại cảm thấy tự kiểm soát được các hành động của mình, làm chủ được số

phận của chính mình. Trong những lần hiểm hoi mà chuyện đó diễn ra, chúng ta cảm nhận một trạng thái hưng phấn, một cảm giác sâu sắc của sự thích thú được ấp ủ từ lâu và trải nghiệm đó trở thành một bước ngoặt trong ký ức, thay đổi nhận thức của chúng ta về việc cuộc sống nên như thế nào.

Đó chính là những gì mà chúng tôi muốn nói khi nói về khái niệm: Trải nghiệm tối ưu. Đó chính là điều mà người thủy thủ đang bám sát hải trình của mình cảm nhận được khi gió quạt mạnh từng cơn qua mái tóc, khi chiếc thuyền anh đang điều khiển lướt trên những con sóng như một cánh chim – cánh buồm, thân tàu, gió và thanh âm của biển ngân lên một nhịp điệu hài hòa rung động trong từng thớ thịt, mạch máu của anh. Đó chính là điều mà một họa sĩ cảm nhận được khi màu vẽ trên tấm vải bố bắt đầu tạo nên hiệu ứng cuốn hút mạnh mẽ lẫn nhau và một thứ mới mẻ, một dạng thức sống động bắt đầu hình thành trước sự ngạc nhiên ngây ngất của người tạo ra nó. Hoặc đó chính là cảm nhận mà một người cha có được khi đứa con lần đầu tiên đáp lại nụ cười của mình. Tuy nhiên, những sự kiện như thế không chỉ xảy ra khi các điều kiện ngoại cảnh thuận lợi; những người sống sót trong các trại tập trung của phát-xít Đức, hay những người sinh tồn qua những nguy hiểm cận kề cái chết thường nhớ lại rằng, giữa lòng thử thách của mình, họ đã trải nghiệm những khoảnh khắc khai ngộ phi thường phong phú trong sự hồi đáp với những sự kiện giản dị như nghe tiếng hót của một con chim trong rừng, hoàn thành một nhiệm vụ khó khăn, hay chia sẻ một lát bánh mì với người bạn.

Trái với những gì chúng ta thường tin tưởng, những khoảnh khắc như thế, những khoảnh khắc đẹp đẽ diệu kỳ nhất trong cuộc sống,

không phải là những khoảng thời gian thụ động, dễ cảm nhận, hay thư giãn – dù vậy, những trải nghiệm ấy có thể rất thú vị, nếu chúng ta nỗ lực một cách chăm chỉ để đạt được chúng. Những khoảnh khắc tốt đẹp nhất thường xảy đến khi cơ thể hay tâm trí của một người được kéo căng đến giới hạn của nó, trong một nỗ lực tự nguyện, nhằm hoàn thành một nhiệm vụ khó khăn và đáng giá. Do vậy, trải nghiệm tối ưu là thứ gì đó chúng ta chủ động làm cho nó xảy ra. Đối với một đứa trẻ, đó có thể là việc đặt khối gỗ cuối cùng bằng những ngón tay run rẩy lên một tòa tháp mà nó đã xây cao hơn bất kỳ tòa tháp gỗ nào nó từng xây được trước đây; đối với một vận động viên bơi lội, đó có thể là việc cố gắng phá vỡ kỷ lục của chính mình; đối với một nghệ sĩ vĩ cầm, đó có thể là làm chủ một đoạn nhạc phức tạp. Đối với mỗi người, có hàng ngàn cơ hội và thử thách có thể giúp mở rộng bản thân.

Những trải nghiệm như vậy không nhất thiết luôn dễ chịu tại thời điểm chúng diễn ra. Các cơ bắp của vận động viên bơi có thể bị căng cứng, đau đớn cực kỳ trong cuộc đua đáng nhớ nhất của anh; phổi của anh có thể như sắp nổ tung và anh có thể cảm thấy choáng váng trong sự mệt mỏi rã rời – tuy nhiên, đó vẫn là khoảnh khắc tuyệt vời nhất trong cuộc đời anh. Kiểm soát được cuộc sống chưa bao giờ là điều dễ dàng và đôi khi nó có thể đồng nghĩa với sự đau đớn không tránh khỏi. Nhưng xét về lâu dài, thì trải nghiệm tối ưu mang đến một cảm giác tự chủ – hoặc có thể tốt hơn, là một cảm giác tham gia vào việc quyết định nội hàm của cuộc sống – điều gần với những gì được cho là hạnh phúc hơn bất kỳ điều gì khác chúng ta có thể hình dung ra.

Trong quá trình nghiên cứu, tôi đã cố hiểu chính xác nhất có thể mọi người cảm nhận thế nào vào những lúc họ vui sướng mãn nguyện nhất và tại sao họ cảm nhận như vậy. Những nghiên cứu đầu tiên của tôi bao hàm hàng trăm “chuyên gia” – các nghệ sĩ, các vận động viên, các nhạc sĩ, các bậc thầy cờ vua và các bác sĩ giải phẫu – nói cách khác, là những người dành trọn thời gian của họ vào những hoạt động họ ưa thích. Từ những tường thuật của họ về cảm giác khi làm những điều họ đã và đang làm, tôi đã phát triển một lý thuyết về trải nghiệm tối ưu, dựa trên trạng thái dòng chảy – trạng thái mà trong đó con người tham gia vào một hoạt động sâu sắc đến mức dường như chẳng còn điều gì khác là quan trọng nữa; bản thân trải nghiệm ấy thú vị đến nỗi, người ta sẽ quyết tâm làm nó dù phải trả một cái giá rất đắt, chỉ bởi lợi ích tự thân khi làm việc đó.

Với sự trợ giúp của mô hình lý thuyết này, nhóm nghiên cứu của tôi ở Đại học Chicago và sau này là các đồng nghiệp trên khắp thế giới, đã phỏng vấn hàng ngàn cá nhân đến từ nhiều tầng lớp xã hội khác nhau. Các nghiên cứu này đã gợi ý rằng những trải nghiệm tối ưu đều được mô tả theo cùng một cách bởi cả nam giới và nữ giới, bởi cả người trẻ lẫn người già, bất kể sự khác biệt về văn hóa. Trạng thái dòng chảy không phải là đặc thù của sự giàu có hay những tiện nghi công nghiệp. Nó đã được thuật lại, bằng những lời lẽ mà về cơ bản là tương tự, bởi những phụ nữ lớn tuổi tại Hàn Quốc, bởi những người trưởng thành ở Thái Lan và Ấn Độ, bởi thanh thiếu niên ở Tokyo, bởi những người chăn cừu Navajo, bởi các nông dân ở dãy núi An-pơ của Ý và bởi các công nhân làm việc trên các dây chuyền sản xuất ở Chicago.



Ban đầu, dữ liệu của chúng tôi bao gồm các cuộc phỏng vấn và các bảng câu hỏi. Để đạt được độ chính xác cao hơn, theo thời gian, chúng tôi đã phát triển một phương pháp mới để đo lường chất lượng của một trải nghiệm chủ quan. Kỹ thuật này được gọi là Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm<sup>2</sup> (ESM), trong đó yêu cầu mọi người đeo một thiết bị nhắn tin điện tử trong một tuần và viết ra họ đang cảm thấy thế nào và đang nghĩ gì bất cứ khi nào máy nhắn tin báo hiệu. Máy nhắn tin được kích hoạt bởi một máy phát vô tuyến khoảng tám lần một ngày, với khoảng cách thời gian ngẫu nhiên. Vào cuối tuần, mỗi người tham gia sẽ tổng kết lại bằng một máy ghi, ghi lại một đoạn phim về cuộc sống họ, được chọn từ những khoảnh khắc đại diện. Đến nay hơn một trăm ngàn những kinh nghiệm được lựa chọn cắt ngang như thế đã được thu thập từ nhiều nơi trên thế giới. Những kết luận của quyển sách này được dựa trên những dữ liệu ấy.

Nghiên cứu về dòng chảy mà tôi đã khởi xướng ở Đại học Chicago ngày nay đã lan rộng khắp thế giới. Các nhà nghiên cứu ở Canada, Đức, Ý, Nhật và Úc đã tiếp tục các nghiên cứu về nó. Hiện tại, ngoài Đại học Chicago thì tập hợp các dữ liệu phong phú nhất nằm ở Viện Tâm lý học của trường Y khoa thuộc Đại học Milan, nước Ý. Khái niệm dòng chảy được nhận xét là hữu ích bởi các nhà tâm lý học chuyên nghiên cứu về hạnh phúc, sự hài lòng về cuộc sống và các động lực nội tại; bởi cả những nhà xã hội học đã tìm thấy trong nó sự đối lập của việc thiếu chuẩn mực đạo đức và sự bất hòa; bởi các nhà nhân chủng học có hứng thú với hiện tượng nhiệt huyết tập thể và các nghi thức chung. Một số người đã mở rộng các ý nghĩa của dòng chảy để nỗ lực tìm hiểu sự tiến hóa của nhân loại và một

số người khác thì sử dụng nó để soi sáng kinh nghiệm tôn giáo của mình.

Nhưng dòng chảy không chỉ là một chủ đề mang tính học thuật. Chỉ một vài năm sau khi được xuất bản lần đầu tiên, lý thuyết này đã bắt đầu được ứng dụng cho một loạt các vấn đề thực tiễn. Bất cứ khi nào mục tiêu là cải thiện chất lượng đời sống, thì lý thuyết dòng chảy có thể vạch ra con đường đạt được mục tiêu ấy. Nó đã truyền cảm hứng cho việc tạo ra chương trình giảng dạy mang tính thực nghiệm, cho chương trình đào tạo các giám đốc điều hành kinh doanh, cho việc thiết kế các sản phẩm và dịch vụ giải trí. Dòng chảy đang được dùng để tạo ra ý tưởng và phương thức thực hành trong lĩnh vực tâm lý trị liệu lâm sàng, phục hồi cho các tội phạm vị thành niên, tổ chức các hoạt động trong nhà dưỡng lão, thiết kế các buổi triển lãm bảo tàng và trị liệu cơ năng dành cho người tàn tật. Tất cả những điều này đã xảy ra trong vòng một chục năm sau khi các bài viết đầu tiên về khái niệm dòng chảy xuất hiện trên các tạp chí học thuật và có những dấu hiệu cho thấy rằng tác động của lý thuyết này sẽ còn mạnh mẽ hơn trong những năm sắp tới.

## **TỔNG QUAN**

Đã có nhiều bài báo và sách về lý thuyết dòng chảy được viết dành cho dân chuyên ngành, nhưng đây là lần đầu tiên mà nghiên cứu về trải nghiệm tối ưu được trình bày cho độc giả phổ thông và những ý nghĩa của nó đối với đời sống con người được mang ra thảo luận. Tuy vậy, những gì được viết tiếp sau đây sẽ không phải là một quyển cẩm nang hướng dẫn theo kiểu "làm thế nào để...". Thật vậy,

có hàng ngàn quyển sách kiểu đó đang được in hoặc tồn đọng trên kệ các hiệu sách, giảng giải làm thế nào để trở nên giàu có, nhiều quyền lực, được yêu, hay có vóc dáng mảnh mai. Giống như những quyển sách dạy nấu ăn, họ nói cho bạn biết làm thế nào để đạt được một mục tiêu cụ thể, có giới hạn nhất định, mà ít người thực sự theo đuổi đến cùng. Tuy nhiên, ngay cả khi lời khuyên của họ từng có hiệu quả, rồi thì kết quả sẽ ra sao trong tình huống không chắc xảy ra đó, khi một người trở nên mảnh mai, được yêu thương, hay trở thành một triệu phú đầy quyền lực? Thông thường, điều xảy ra là: người ta sẽ thấy mình trở lại vạch xuất phát, với một danh sách mong muốn mới và vẫn không thỏa mãn với cuộc sống như trước. Điều sẽ làm người ta hài lòng thỏa mãn không phải là có vóc dáng thanh mảnh hay trở nên giàu có, mà là họ cảm thấy tốt đẹp về cuộc sống của mình. Trong cuộc truy tìm hạnh phúc, những giải pháp cục bộ không có hiệu quả.

Dù với ý định tốt đến đâu, thì những cuốn sách sẽ không thể đưa ra công thức làm thế nào để cảm thấy hạnh phúc. Bởi vì trải nghiệm tối ưu phụ thuộc vào khả năng kiểm soát những gì đang xảy ra, trong sự tỉnh thức, qua từng khoảnh khắc; mỗi người phải đạt được nó trên cơ sở của những nỗ lực và sự sáng tạo của riêng mình. Tuy vậy, điều mà một quyển sách có thể làm và đó là điều mà quyển sách này sẽ nỗ lực thực hiện, là trình bày các ví dụ minh họa về việc cuộc sống có thể trở nên thú vị, hứng khởi và trật tự hơn ra sao trong khuôn khổ của lý thuyết, để độc giả có thể đối chiếu dựa trên đó và từ đó họ có thể tự rút ra những kết luận của riêng mình.

Thay vì trình bày một danh sách những thứ nên và không nên làm, quyển sách này có ý định trở thành một chuyến du hành qua

các lãnh địa của tâm trí, với tấm bản đồ được vẽ bởi các công cụ khoa học. Giống như mọi cuộc phiêu lưu đáng giá, chuyến du hành này sẽ không hề dễ dàng. Nếu không có một số nỗ lực tinh thần, một sự cam kết đối chiếu và chiêm nghiệm cẩn kẽ về trải nghiệm của riêng bạn, thì bạn sẽ không gặt hái được gì nhiều từ những nội dung sau đây.

Cuốn sách này sẽ khảo sát quá trình đạt được hạnh phúc thông qua sự kiểm soát đời sống nội tại của một người. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách xem xét cách thức hoạt động của ý thức và cách thức nó được kiểm soát (Chương hai), bởi vì chỉ khi chúng ta hiểu được các trạng thái mang tính chủ quan được định hình như thế nào thì chúng ta mới có thể làm chủ được chúng. Tất cả những gì chúng ta trải nghiệm – niềm vui hay sự đau đớn, sự hứng thú hay nhàm chán – đều được thể hiện trong tâm trí dưới dạng thông tin. Nếu chúng ta có thể kiểm soát thông tin này, chúng ta có thể quyết định cuộc sống của mình sẽ ra sao.

Trạng thái tối ưu của trải nghiệm nội tại là một trạng thái trong đó tồn tại trật tự trong ý thức. Điều này xảy ra khi năng lượng tinh thần – hay sự chú ý – được đầu tư vào các mục tiêu thực tế và khi các kỹ năng tương thích với những cơ hội hành động. Việc theo đuổi một mục tiêu giúp mang lại trật tự trong nhận thức bởi vì ta phải tập trung sự chú ý vào nhiệm vụ trước mắt và trong giây lát quên đi những thứ khác. Những giai đoạn chiến đấu để vượt qua những thử thách được mọi người nhận thấy là khoảng thời gian thú vị nhất trong cuộc sống của họ (Chương ba). Một người đã đạt được khả năng kiểm soát năng lượng tinh thần và đã đầu tư nó vào các mục tiêu được chọn lọc có ý thức thì không thể không phát triển thành

một thực thể phức tạp hơn. Bằng cách nối rộng các kỹ năng, bằng cách vươn tới những thử thách cao hơn, người như vậy sẽ trở thành một cá nhân ngày càng phi thường.

Để hiểu tại sao một số thứ chúng ta làm lại thú vị hơn những thứ khác, chúng ta sẽ xem xét các điều kiện tạo nên trải nghiệm dòng chảy (Chương bốn). “Dòng chảy” là cách mọi người mô tả trạng thái tâm trí của họ, khi ý thức đạt trật tự hài hòa và họ muốn theo đuổi bất kỳ điều gì họ đang làm vì lợi ích tự thân của việc làm điều đó. Trong sự xem xét một số hoạt động liên tục tạo ra trạng thái dòng chảy – chẳng hạn như thể thao, trò chơi, nghệ thuật và sở thích – thì việc hiểu điều gì khiến mọi người hạnh phúc trở nên dễ dàng hơn.

Nhưng người ta không thể chỉ dựa vào các trò chơi và nghệ thuật để cải thiện chất lượng cuộc sống. Để đạt được sự kiểm soát những gì xảy ra trong tâm trí, người ta có thể vạch ra một phạm vi gồm vô số những cơ hội để tận hưởng niềm vui – ví dụ như, thông qua việc sử dụng các kỹ năng mang tính thể lý và cảm giác (physical and sensory skills) từ thể thao tới âm nhạc, cho tới bộ môn Yoga (Chương năm), hoặc thông qua sự phát triển các kỹ năng mang tính biểu tượng (symbolic skills) như thơ ca, triết học, hay toán học (Chương sáu).

Hầu hết mọi người dành phần lớn cuộc đời mình để làm việc và tương tác với người khác, đặc biệt là các thành viên trong gia đình. Do đó, điều quan trọng là chúng ta cần học cách chuyển đổi công việc thành các hoạt động tạo ra dòng chảy (Chương bảy) và nghĩ ra cách tạo dựng những mối quan hệ thú vị hơn, chất lượng hơn với cha mẹ, vợ chồng, con cái và bạn bè (Chương tám).

Nhiều cuộc đời bị gián đoạn bởi những tai nạn bi thảm và ngay cả những người may mắn nhất cũng phải chịu nhiều căng thẳng dưới nhiều hình thức. Tuy nhiên, những sóng gió như thế không nhất thiết làm mất đi cảm giác hạnh phúc. Chính cách mọi người phản ứng với sự căng thẳng sẽ quyết định liệu họ có thu được ích lợi gì từ sự kém may mắn hay khốn khổ đó hay không. Chương chín mô tả những cách thức mà người ta xoay xở để thưởng thức cuộc sống bất chấp nghịch cảnh.

Và, sau rốt, bước cuối cùng sẽ mô tả cách mọi người xử lý để mang tất cả những trải nghiệm vào một mô thức có ý nghĩa (Chương mười). Khi điều đó được thực hiện và người ta cảm thấy kiểm soát được cuộc sống cũng như cảm thấy điều đó có ý nghĩa, sẽ không còn gì để ham muốn hơn nữa. Thực tế, việc người ta không có vóc dáng mảnh mai, không giàu có hay quyền lực sẽ không còn là vấn đề quan trọng nữa. Cơ thủy triều của những kỳ vọng đang xuất hiện vẫn ở đó; nhưng những nhu cầu chưa được đáp ứng không còn làm phiền tâm trí nữa. Ngay cả những trải nghiệm buồn chán nhất cũng trở nên thú vị.

Do đó, cuốn sách này sẽ khám phá những gì liên quan đến việc đạt được các mục tiêu kể trên. Ý thức được kiểm soát như thế nào? Nó được sắp xếp như thế nào để tạo ra trải nghiệm thú vị? Làm sao để đạt được tính phức tạp? Và cuối cùng, làm thế nào để tạo ra điều có ý nghĩa? Cách để đạt được những mục tiêu này là tương đối dễ dàng về lý thuyết nhưng khá khó khăn trong thực tế. Bản thân các quy tắc đã đủ rõ ràng và nằm trong tầm với của mọi người. Nhưng nhiều lực tác động, cả bên trong chúng ta lẫn bên ngoài môi trường, sẽ cản đường. Nó khá giống với việc cố gắng giảm cân: mọi người

đều biết những gì cần làm, mọi người đều muốn giảm cân, nhưng nó vẫn là bất khả thi với nhiều người. Tuy nhiên, câu chuyện ở đây ở một tầm cao hơn nhiều. Nó không chỉ là vấn đề giảm đi một vài cân nặng. Nó là vấn đề đánh mất cơ hội để có một cuộc đời đáng sống.

Trước khi mô tả làm thế nào để đạt được trải nghiệm dòng chảy tối ưu, chúng ta cần xem xét nhanh một số rào cản ngăn trở tiềm năng thỏa mãn, toại nguyện, trong những điều kiện của con người. Trong những câu chuyện cổ, trước khi có thể sống hạnh phúc mãi mãi, người anh hùng phải đối đầu với những con rồng lửa và những phù thủy độc ác trên hành trình của mình. Ẩn dụ này cũng áp dụng cho sự khám phá về mặt tinh thần. Tôi cho rằng lý do chính khiến chúng ta rất khó đạt được các tâm điểm hạnh phúc nằm ở thực tế là, trái với các huyền thoại mà nhân loại đã xây dựng để tự trấn an họ, vũ trụ không được tạo ra để đáp ứng các nhu cầu của chúng ta. Sự vỡ mộng được dẹt sâu vào tấm vải cuộc sống. Và bất cứ khi nào một vài nhu cầu của chúng ta được đáp ứng nhất thời, chúng ta lập tức bắt đầu thèm muốn nhiều hơn. Sự bất mãn mạn tính này là trở ngại thứ nhì ngăn chặn cảm giác thỏa mãn, toại nguyện.

Để đối phó với những rào cản này, theo thời gian, mọi nền văn hóa đều phát triển các công cụ tự vệ – tôn giáo, triết học, nghệ thuật và các tiện nghi – giúp che chắn cho chúng ta khỏi sự hỗn loạn. Chúng giúp chúng ta tin rằng mình đang kiểm soát những gì đang xảy ra và cho chúng ta những lý do để hài lòng với số phận của mình. Nhưng những chiếc khiên chắn này chỉ có hiệu quả nhất thời; sau một vài thế kỷ, đôi khi chỉ sau một vài thập kỷ, một tôn giáo hay một tín ngưỡng trở nên kiệt sức và không còn cung cấp được sự nuôi dưỡng tinh thần mà nó từng làm nữa.

Khi mọi người cố gắng tự mình đạt được hạnh phúc mà không có sự hỗ trợ của đức tin, họ thường tìm cách tối đa hóa những thú vui được lập trình về mặt sinh học trong gen của họ hoặc bị lôi kéo bởi xã hội mà họ đang sống. Sự giàu có, quyền lực và tình dục trở thành những mục tiêu chủ chốt định hướng cho mọi nỗ lực của họ. Nhưng chất lượng cuộc sống không thể được cải thiện theo cách này. Chỉ có sự kiểm soát trực tiếp trải nghiệm, khả năng chuyển hóa mọi thứ chúng ta làm thành niềm vui trong mọi lúc, mới có thể vượt qua được những rào cản để đạt tới sự viên mãn.

## **NGUỒN GỐC CỦA SỰ BẤT MÃN**

Nguyên do hàng đầu khiến hạnh phúc là điều khó đạt được chính là vũ trụ vốn không được thiết kế với sự nhàn hạ trong tâm trí nhân loại. Vũ trụ gần như rộng lớn đến vô cùng và phần lớn là trống rỗng và lạnh lẽo. Nó được thiết lập với tính bạo lực khủng khiếp, như khi một ngôi sao phát nổ, nó sẽ biến tất cả mọi thứ trong phạm vi hàng tỉ dặm thành tro bụi. Hành tinh hiểm hoai mà trường hấp dẫn không nghiền nát xương khớp của chúng ta có lẽ đang bơi trong khí độc. Ngay cả Trái đất, nơi có thể được xem là thanh bình và đẹp như tranh vẽ, cũng không phải là đấng nhiên dành sẵn cho chúng ta. Để tồn tại được trên nó, nhân loại đã phải vật lộn hàng triệu năm để chống lại băng tuyết, lửa, lụt lội, động vật hoang dã và những vi sinh vật gần như vô hình có thể xuất hiện từ bất cứ đâu để cướp đi sinh mạng con người.

Dường như cứ mỗi lần chúng ta tránh được một mối hiểm nguy rình rập, thì một mối đe dọa mới, tinh vi hơn, lại xuất hiện ở phía



trước. Chẳng bao lâu sau khi chúng ta sáng chế ra một loại chất mới, thì các sản phẩm phụ của nó đã bắt đầu làm nhiễm độc môi trường. Trong suốt lịch sử, vũ khí được thiết kế để đảm bảo an ninh rồi cuộc trở ngược đe dọa phá hủy chính những người tạo ra chúng. Khi một số căn bệnh được chế ngự, những căn bệnh mới hiểm nghèo hơn xuất hiện; và nếu trong một giai đoạn mà tỉ lệ tử vong giảm xuống, thì tình trạng quá tải dân số bắt đầu ám ảnh chúng ta. Tứ Kỵ sĩ Khải Huyền<sup>3</sup> chẳng bao giờ ở xa chúng ta cả. Trái đất có thể là ngôi nhà duy nhất của chúng ta, nhưng nó là một ngôi nhà đầy những cái bẫy chết chóc đang chờ sập lại bất cứ lúc nào.

Vũ trụ không xuất hiện và được xếp đặt ngẫu nhiên trong một hàm toán học trừu tượng. Những chuyển động của các ngôi sao, những chuyển đổi năng lượng xảy ra có thể được tiên đoán và được giải thích đủ rõ ràng. Nhưng các diễn trình tự nhiên không màng đến các mong muốn của con người. Chúng không nghe và không nhìn đến những nhu cầu của chúng ta và do đó chúng vận hành ngẫu nhiên trái ngược với trật tự mà chúng ta nỗ lực thiết lập thông qua các mục tiêu của mình. Một thiên thạch trong lộ trình va chạm với thành phố New York có thể đang tuân theo tất cả các quy luật của vũ trụ, nhưng nó vẫn sẽ là một mối thiệt hại đáng nguyên rủa. Những con vi-rút tấn công các tế bào trên cơ thể của nhạc sĩ Mozart chỉ đang thực hiện những gì đến một cách tự nhiên, cho dù nó gây ra một sự mất mát nghiêm trọng cho nhân loại. “Vũ trụ không có ý thù địch, song nó cũng không thân thiện”, theo lời của J. H. Holmes<sup>4</sup>. “Nó đơn giản là không quan tâm.”

Hỗn loạn là một trong những khái niệm lâu đời nhất trong thần thoại và tôn giáo. Nó khá xa lạ với lĩnh vực khoa học vật lý và sinh

học, vì dựa theo các nguyên tắc của những phạm trù đó, các sự kiện trong vũ trụ là hoàn toàn hợp lý. Ví dụ, “lý thuyết hỗn loạn” trong các ngành khoa học đều cố gắng mô tả một cách có quy tắc những gì xảy ra dường như hoàn toàn ngẫu nhiên. Nhưng sự hỗn loạn có một ý nghĩa khác biệt trong tâm lý học và trong các lĩnh vực khoa học về con người khác, bởi vì nếu mục tiêu và ham muốn của con người được lấy làm điểm khởi đầu, thì sẽ tồn tại sự hỗn loạn không thể hóa giải được trong vũ trụ.

Không có nhiều điều mà chúng ta, với tư cách cá nhân, có thể làm được để thay đổi cách vũ trụ vận hành. Trong suốt cuộc đời mình, chúng ta gây được rất ít ảnh hưởng lên những lực tác động vốn cản trở hạnh phúc của mình. Điều quan trọng là nỗ lực hết sức có thể để ngăn chặn chiến tranh hạt nhân, bãi bỏ bắt công xã hội, loại trừ nạn đói và bệnh tật. Song sẽ là khôn ngoan khi chúng ta không mong đợi rằng những nỗ lực thay đổi các điều kiện bên ngoài sẽ ngay lập tức cải thiện chất lượng cuộc sống của mình. Như J. S. Mill<sup>5</sup> đã viết, “Chẳng có sự cải thiện vĩ đại nào cho cuộc sống nhân loại là khả dĩ cho tới khi có một sự thay đổi vĩ đại trong sự cấu thành cơ bản phương thức suy nghĩ của họ”.

Chúng ta cảm nhận thế nào về chính mình, về niềm vui mà chúng ta nhận được từ cuộc sống, rốt cuộc lại phụ thuộc trực tiếp vào cách tâm trí lọc lựa và diễn giải những trải nghiệm hằng ngày. Cho dù việc chúng ta có hạnh phúc hay không phụ thuộc vào sự hài hòa bên trong chứ không dựa vào sự kiểm soát những gì chúng ta có thể làm với các lực tác động to lớn của vũ trụ, thì chắc chắn chúng ta vẫn nên tiếp tục học cách làm chủ môi trường bên ngoài, bởi vì sự sinh tồn về thể lý của chúng ta có thể phụ thuộc vào

chuyện đó. Nhưng sự làm chủ như thế sẽ không góp thêm chút nào vào cảm giác tốt đẹp mà ta cảm nhận với tư cách cá nhân, hay làm giảm sự hỗn loạn của thế giới khi chúng ta trải nghiệm nó. Để làm được chuyện đó, chúng ta phải học cách đạt được sự tự chủ về ý thức.

Mỗi chúng ta đều có một bức tranh, dù mơ hồ, về những gì mình muốn hoàn thành trước khi chết. Mức độ tiếp cận tới mục tiêu này sẽ trở thành thước đo cho chất lượng cuộc sống của chúng ta. Nếu nó vẫn còn xa hơn tầm với, chúng ta trở nên oán giận hoặc từ bỏ; nếu đạt được ít nhất một phần, chúng ta trải nghiệm một cảm giác hạnh phúc và hài lòng.

Đối với phần đông nhân loại trên Trái đất này, các mục tiêu cuộc sống của họ rất đơn giản: sinh tồn, giúp con cái sinh tồn và nếu có thể, đạt được những mục tiêu đó trong sự thoải mái và giữ được phẩm giá. Trong các khu ổ chuột lan rộng quanh các thành phố Nam Mỹ, ở các vùng hạn hán ở châu Phi, giữa hàng triệu người Á châu phải giải quyết cơn đói ngày qua ngày, chẳng có điều gì khác đáng mong mỏi hơn.

Nhưng ngay sau khi những vấn đề sinh tồn cơ bản đã được giải quyết, việc đơn thuần có đủ thực phẩm và một nơi trú ẩn thoải mái không còn đủ khiến người ta hài lòng nữa. Những nhu cầu mới được hình thành, những ham muốn mới nảy sinh. Với sự giàu có và quyền lực trở thành những kỳ vọng không ngừng leo thang và khi mức độ giàu có và tiện nghi tiếp tục tăng lên, thì cảm giác hạnh phúc mà chúng ta hy vọng đạt được tiếp tục lùi xa. Khi Cyrus Đại đế có mười nghìn đầu bếp chuẩn bị các món ăn mới trên bàn ăn của ông ta, thì phần còn lại của đất nước Ba Tư hầu như không đủ ăn. Ngày nay,

mỗi hộ gia đình trong “thế giới thứ nhất” đều có thể sử dụng các công thức nấu ăn của những vùng đất đa dạng nhất và có thể sửa soạn những bữa tiệc thịnh soạn y hệt của các vị hoàng đế trong quá khứ. Nhưng điều này có khiến chúng ta hài lòng hơn không?

Nghịch lý của sự gia tăng kỳ vọng này đưa ra giả thuyết rằng việc cải thiện chất lượng cuộc sống có thể là một nhiệm vụ bất khả thi. Thực tế, chẳng có vấn đề cố hữu nào trong khát khao làm leo thang những mục tiêu của chúng ta chừng nào chúng ta còn biết thưởng thức những tranh đấu trên đường đi. Vấn đề nảy sinh khi người ta bị gắn chặt với những gì họ muốn đạt được mà không còn cảm nhận được niềm vui từ hiện tại. Khi điều đó xảy ra, họ đánh mất khả năng mãn nguyện.

Mặc dù bằng chứng cho thấy rằng hầu hết mọi người đều bị cuốn vào guồng quay tuyệt vọng của những kỳ vọng không ngừng gia tăng này, nhiều cá nhân đã tìm ra được những cách thức để thoát khỏi nó. Họ là những người, bất kể điều kiện vật chất như thế nào, vẫn có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của bản thân, là những người cảm thấy hài lòng và là những người biết cách làm cho những người xung quanh họ cũng cảm thấy hạnh phúc hơn ít nhiều.

Những cá nhân như thế sống cuộc đời lành mạnh, cởi mở với nhiều trải nghiệm khác nhau, tiếp tục học hỏi cho đến ngày lìa đời; họ có những mối liên hệ và sự cam kết mạnh mẽ với người khác và với môi trường họ đang sống. Họ thưởng thức bất cứ điều gì họ làm, ngay cả khi nó tẻ nhạt và đầy khó khăn; họ hầu như không bao giờ cảm thấy chán chường và họ có thể thực hiện bất cứ điều gì theo cách riêng của họ. Có lẽ sức mạnh lớn nhất của họ là kiểm soát được cuộc sống của chính mình. Ở phần sau quyển sách chúng ta sẽ

thấy họ đã xoay sở như thế nào để đạt tới trạng thái này. Nhưng trước khi làm vậy, chúng ta cần xem xét một số công cụ mà chúng ta đã phát triển theo thời gian để bảo vệ bản thân chống lại mối đe dọa của sự hỗn loạn và lý do tại sao các biện pháp phòng vệ bên ngoài thường không hiệu quả.

## **NHỮNG LÁ CHẴN VĂN HÓA**

Suốt quá trình tiến hóa của nhân loại, khi mỗi nhóm người dần dần nhận thức được mức độ nghiêm trọng của việc bị cô lập trong vũ trụ và tính bất bênh mà sự cô lập ấy tạo ra cho sự sinh tồn của mình, họ đã xây dựng các câu chuyện thần thoại và các niềm tin nhằm biến những lực tác động mang tính phá hoại và ngẫu nhiên thành những mô thức có thể quản chế được, hay chí ít là có thể hiểu được. Một trong những chức năng chính của mọi nền văn hóa là bảo vệ các thành viên của nó khỏi sự hỗn loạn, để cam đoan với họ về tầm quan trọng cũng như thành công sau cùng của họ. Người Eskimo, các thợ săn ở lưu vực Amazon, người Trung Quốc, người Navajo, thổ dân Úc, cư dân New York – tất cả họ đều mặc nhiên cho rằng họ đang sống ở trung tâm vũ trụ và họ đặc biệt được sắp đặt bởi tạo hóa trên con đường tốc hành đến tương lai. Không có niềm xác tín vào những đặc quyền độc nhất như vậy, con người sẽ rất khó đối mặt với ván cược sinh tồn.

Đây là điều nên xảy ra. Nhưng cũng có những lúc cái cảm giác rằng người ta đã tìm thấy sự an toàn giữa lòng một vũ trụ thân thiện lại trở thành một điều nguy hiểm. Một niềm tin không thực tế trong các lá chắn, trong các thần thoại văn hóa, có thể dẫn đến sự

vỡ mộng nghiêm trọng tương ứng khi chúng thất bại. Điều này có xu hướng xảy ra bất cứ khi nào một nền văn hóa trải qua một giai đoạn may mắn không ngừng và trong một khoảng thời gian dường như họ thực sự đã tìm thấy cách thức kiểm soát các lực của tự nhiên. Khi đó, việc một nhóm người tin rằng họ là những người—được—chọn, những người không cần phải lo sợ bất kỳ trở ngại dù to lớn nào nữa, âu cũng là điều hợp lý. Người La Mã đạt đến thời khắc đó sau nhiều thế kỷ cai trị Địa Trung Hải, người Trung Quốc tự tin về sự ưu việt bất biến của họ trước cuộc chinh phạt của người Mông Cổ và người Aztec cũng vững lòng như thế trước khi có sự xuất hiện của người Tây Ban Nha.

Sự ngạo mạn hay tự phụ thái quá mang tính văn hóa về những gì chúng ta được hưởng từ một vũ trụ vốn chẳng nhạy cảm gì với các nhu cầu của con người này thường dẫn đến rắc rối. Cảm giác an toàn không có gì là đảm bảo ấy sớm muộn cũng dẫn đến một sự thức tỉnh thô bạo. Khi mọi người bắt đầu tin rằng sự tiến bộ là điều hiển nhiên phải đến và cuộc sống vốn dễ dàng, họ có thể nhanh chóng đánh mất lòng can đảm và cả lòng quyết tâm đối mặt với những dấu hiệu đầu tiên của nghịch cảnh. Khi nhận ra rằng điều họ tin tưởng không hoàn toàn đúng, họ từ bỏ đức tin vào mọi thứ khác mà họ từng biết. Bị tước đoạt sự hậu ủng thường lệ mà các giá trị văn hóa đã trao cho họ, họ vụng vầy trong vũng lầy của sự lo lắng và thờ ơ.

Ngày nay, những biểu hiện của sự vỡ mộng như thế không khó để quan sát thấy xung quanh chúng ta. Những biểu hiện rõ ràng nhất liên quan đến thái độ hờ hững đang lan rộng, ảnh hưởng đến rất nhiều cuộc đời. Những cá nhân thật sự hạnh phúc rất ít ỏi và lẻ

tẻ. Có bao nhiêu người bạn quen biết thực sự thương thức những điều họ đang làm; có bao nhiêu người cảm thấy hài lòng vừa phải với số phận của họ, bao nhiêu người không hối tiếc khi nhìn về quá khứ và nhìn về tương lai với niềm tin chân thành? Nếu Diogenes<sup>6</sup> với chiếc đèn lồng của ông cách đây hai mươi ba thế kỷ đã gặp khó khăn trong việc tìm kiếm một con người trung thực, thì ngày nay ông có lẽ sẽ có một giai đoạn phiền phức hơn nhiều để tìm ra một con người hạnh phúc.

Sự bất ổn chung này không trực tiếp đến từ những nguyên nhân bên ngoài. Không giống nhiều quốc gia khác trong thế giới đương đại, nước Mỹ không thể đổ lỗi các vấn đề của mình cho môi trường khắc nghiệt, cho sự nghèo khổ trên diện rộng hay cho sự đàn áp của quân đội nước ngoài chiếm đóng. Gốc rễ của sự bất mãn đến từ bên trong và mỗi người phải đích thân tự gỡ rối cho mình, bằng sức mạnh của chính mình. Những lá chắn đã từng hoạt động trong quá khứ – trật tự tôn giáo, lòng ái quốc, truyền thống dân tộc và các thói quen được thấm nhiễm bởi các tầng lớp xã hội – không còn hiệu quả nữa trong việc ngăn chặn sự gia tăng số người cảm thấy bị ném vào những cơn gió khắc nghiệt của sự hỗn loạn.

Việc thiếu sự trật tự bên trong tự thể hiện mình trong điều kiện chủ quan, mà một số gọi lên sự lo âu mang tính bản thể hoặc cảm giác sợ hãi sự tồn tại. Về cơ bản, đó là nỗi sợ hãi việc tồn tại, một cảm giác rằng cuộc sống không có ý nghĩa gì và sự tồn tại là điều gì đó không xứng đáng diễn ra. Dường như không điều gì là có nghĩa lý. Trong một vài thế hệ gần đây, bóng ma của chiến tranh hạt nhân đã mang đến thêm một mối đe dọa chưa từng có đối với những niềm hy vọng của nhân loại. Dường như không còn bất kỳ điểm tựa

nào cho những đấu tranh lịch sử của loài người. Chúng ta chỉ là những đốm sáng nhỏ nhoi bị quên lãng và trôi nổi trong khoảng không vô tận. Với mỗi một năm trôi qua, sự hỗn loạn của vũ trụ vật lý trở nên phóng đại hơn trong tâm trí của số đông.

Khi mọi người từng bước đi qua cuộc sống, đi từ niềm hy vọng thơ ngây của tuổi trẻ đến sự nghiêm túc của tuổi trưởng thành, họ sớm muộn cũng phải đối mặt với một câu hỏi ngày càng rầy rà: “Đây là tất cả sao?”. Thời thơ ấu có thể đón đầu, tuổi niên thiếu có thể rồi rẫm, mơ hồ, nhưng đối với hầu hết mọi người, đằng sau tất cả những điều đó chính là sự kỳ vọng rằng sau này khi lớn lên, mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn. Trong những năm tháng đầu tiên của tuổi trưởng thành, tương lai là thứ gì đó trông vẫn đầy hứa hẹn và vẫn tồn tại niềm hy vọng rằng các mục tiêu sẽ được hiện thực hóa. Nhưng chắc chắn rồi chiếc gương treo trong phòng tắm sẽ cho bạn thấy những sợi tóc bạc đầu tiên và xác nhận thực tế rằng số cân thừa không có vẻ gì là sắp rời đi; chắc chắn rồi thị lực bắt đầu gặp những sai sót đầu tiên và những cơn đau bí ẩn bắt đầu chạy qua cơ thể. Giống như những người phục vụ trong nhà hàng bắt đầu đặt bữa sáng lên những bàn xung quanh trong khi có người vẫn đang ăn tối, những báo hiệu chết chóc đó truyền đi thông điệp một cách rõ ràng: Thời gian của bạn đã hết, đã đến lúc phải đi rồi! Khi điều này xảy đến, rất ít người trong trạng thái sẵn sàng. “Đợi đã, chuyện này không thể xảy ra với tôi. Tôi thậm chí chưa bắt đầu sống. Tất cả số tiền tôi tin là mình sẽ kiếm được đâu rồi? Tất cả những khoảng thời gian tốt đẹp tôi tin là mình sẽ có đâu rồi?”

Cảm giác bị dắt mũi, bị lừa gạt là hệ quả dễ hiểu từ nhận thức kể trên. Ngay từ những năm đầu đời, chúng ta đã được tạo điều



kiện để tin rằng một số phận tốt đẹp sẽ dành cho mình. Xét cho cùng, mọi người dường như đều nhất trí rằng chúng ta đã may mắn vô cùng khi được sống ở đất nước giàu có nhất từng tồn tại, trong giai đoạn khoa học tiên tiến nhất của lịch sử loài người, được vây quanh bởi những công nghệ hiệu quả nhất, được bảo vệ bởi nền Hiến pháp khôn ngoan nhất. Do đó, hoàn toàn hợp lý khi mong đợi rằng chúng ta sẽ có một cuộc sống sung túc hơn, ý nghĩa hơn bất cứ thành viên nào trước đó của nhân loại. Nếu tổ tiên của chúng ta sống trong thời quá khứ thô sơ kia vẫn có thể cảm thấy hài lòng thỏa mãn thì tưởng tượng xem chúng ta có thể thấy hạnh phúc đến thế nào! Các nhà khoa học nói với chúng ta như vậy, điều đó đã được rao giảng từ các bực giảng nhà thờ và đã được xác nhận bởi hàng ngàn quảng cáo truyền hình chúc tụng cho cuộc sống tốt đẹp. Tuy nhiên, bất chấp tất cả những sự đảm bảo này, sớm muộn gì chúng ta cũng thức dậy một mình, cảm giác rằng không có cách nào để thế giới giàu có, khoa học và khôn khéo này có thể mang đến cho chúng ta niềm hạnh phúc.

Khi sự nhận thức này dần dần bắt đầu xuất hiện, những người khác nhau phản ứng với nó theo những cách khác nhau. Một số cố gắng phớt lờ nó và đổi mới những nỗ lực của họ để đạt nhiều hơn những thứ được cho là sẽ giúp cuộc sống tốt đẹp hơn, một chiếc xe đắt tiền hơn, một ngôi nhà lớn hơn, nhiều quyền lực hơn trong công việc và một lối sống hào nhoáng hơn. Họ đổi mới những nỗ lực của họ, xác nhận bản thân vẫn đạt được sự thỏa mãn cho đến khi lãng tránh được nhận thức ấy. Đôi khi giải pháp này có hiệu quả, đơn giản chỉ vì khi người ta bị kéo vào một cuộc cạnh tranh thì họ không còn thời gian để nhận ra rằng mục tiêu đã chẳng hề đạt đến gần

hơn. Nhưng nếu một người không dành thời gian để suy ngẫm, sự vỡ mộng sẽ trở lại: sau mỗi thành công, càng lúc càng trở nên rõ ràng hơn rằng tiền bạc, quyền lực, địa vị và tài sản tự chúng không tất yếu làm gia tăng chất lượng cuộc sống một may mắn nào.

Những người khác quyết định tấn công trực diện vào các triệu chứng đang đe dọa. Nếu vấn đề là cơ thể bắt đầu rung hồi chuông cảnh báo đầu tiên, họ sẽ tiến hành chế độ ăn kiêng, tham gia câu lạc bộ sức khỏe, tập thể dục nhịp điệu hoặc đi phẫu thuật thẩm mỹ. Nếu vấn đề của họ là không nhận được sự chú ý từ người khác, họ sẽ tìm đọc những đầu sách về cách có được quyền lực hay làm thế nào để kết bạn, hoặc họ ghi danh vào các khóa đào tạo về sự quyết đoán và tham dự các buổi ăn trưa với mục đích kết giao. Tuy nhiên, sau một thời gian, rõ ràng là các giải pháp cục bộ này cũng không hiệu quả. Bất kể chúng ta dành bao nhiêu năng lượng để tự chăm sóc bản thân, cơ thể vẫn dần dần kiệt quệ. Nếu học cách để trở nên quyết đoán hơn, chúng ta có thể vô tình xa lánh bạn bè của mình. Và nếu chúng ta dành quá nhiều thời gian để nuôi dưỡng những mối quan hệ bạn bè mới, chúng ta có thể tổn hại mối quan hệ với người phối ngẫu và gia đình mình. Có quá nhiều con đê sắp vỡ và có quá ít thời gian để trông nom tất cả chúng.

Bị khuất phục bởi sự vô ích của việc cố gắng theo kịp mọi ham muốn vốn không thể đáp ứng nổi, một số người sẽ đầu hàng và rút lui một cách lịch thiệp vào sự lãng quên tương xứng. Làm theo lời khuyên của Candide<sup>7</sup>, họ sẽ từ bỏ thế giới rộng lớn và chú tâm vun trồng những mảnh vườn nhỏ của riêng mình. Họ có thể học đòi những hình thức thoát ly thực tế đúng mốt như phát triển một sở thích vô hại hay tích lũy một bộ sưu tập các bức tranh trừu tượng

hay các bức tượng bằng sứ nhỏ. Hoặc họ có thể đánh mất chính mình trong rượu chè hay trong thế giới đầy mộng ảo của ma túy. Trong khi những thú vui kỳ lạ và những thú tiêu khiển đắt tiền làm xao nhãng tâm trí nhất thời khỏi câu hỏi căn bản “Đây là tất cả sao?”, thì rất ít người thừa nhận rằng họ từng tìm được câu trả lời theo cách thức đó.

Theo truyền thống, vấn đề về sự tồn tại đã được đương đầu một cách trực diện nhất thông qua tôn giáo và việc gia tăng số lượng những sự vỡ mộng đang khiến người ta quay lại với điều đó, lựa chọn một trong các tín ngưỡng tiêu chuẩn hoặc một hình thái tín ngưỡng Đông phương bí truyền hơn. Nhưng các tôn giáo chỉ là những nỗ lực thành công nhất thời trong việc ứng phó với sự thiếu thốn ý nghĩa cuộc sống; chúng không phải là câu trả lời vĩnh cửu. Tại một số thời điểm trong lịch sử, chúng đã lý giải một cách thuyết phục về vấn đề sự hiện hữu của con người và đã đưa ra những câu trả lời đáng tin cậy. Từ thế kỷ IV đến thế kỷ VIII trong kỷ nguyên của chúng ta, Kitô giáo đã lan rộng khắp châu Âu, Hồi giáo đã nảy sinh tại Trung Đông và Phật giáo đã chinh phục châu Á. Hàng trăm năm qua, những tôn giáo này đã cung cấp những mục tiêu hết sức thuyết phục để mọi người dành cả cuộc đời mình theo đuổi. Thế nhưng ngày nay sẽ khó khăn hơn để chấp nhận những thế giới quan của các tôn giáo này là tối hậu. Hình thức mà các tôn giáo trình bày các chân lý của họ – các thần thoại, những sự mặc khải, các thánh thư – không còn đủ sức củng cố các niềm tin tôn giáo trong một kỷ nguyên của lý tính khoa học nữa, mặc dù bản chất của các chân lý có thể vẫn không có gì thay đổi. Một tôn giáo quan trọng mới có thể sẽ ra đời lần nữa vào một ngày nào đó. Trong lúc đó, những ai tìm

kiểm sự an ủi trong các nhà thờ hiện nay thường phải đánh đổi cho sự yên tâm của họ bằng một thỏa thuận ngầm là bỏ qua rất nhiều những hiểu biết về cách thức mà thế giới này thật sự vận hành.

Bằng chứng cho thấy rằng không có giải pháp nào trong số này còn hiệu quả nữa là không thể chối cãi. Trong thời hoàng kim của sự hào nhoáng mang tính vật chất này, xã hội của chúng ta đang trải qua một loạt các chứng bệnh lạ lùng. Lợi nhuận thu được từ sự phụ thuộc vào các chất cấm lan rộng đang làm giàu cho những kẻ giết người và bọn khủng bố. Dường như trong tương lai gần, chúng ta có khả năng bị cai trị bởi những đầu sỏ chính trị từng là kẻ buôn ma túy, những kẻ đang nhanh chóng đạt được sự giàu có và quyền lực bằng phí tổn là những công dân tuân thủ pháp luật. Và trong đời sống tình dục, bằng cách cởi bỏ những xiềng xích được coi là “đạo đức giả”, chúng ta đã phóng thích những con vi-rút hủy hoại lẫn nhau.

Các xu hướng thường phiến nhiễu đến nỗi chúng ta có khuynh hướng trở nên mệt mỏi và lảng tránh bất cứ khi nào nghe được các số liệu thống kê mới nhất. Nhưng dùng “chiến lược đà điều<sup>8</sup>” nhằm trốn tránh tin xấu là cực kỳ không hiệu quả; tốt hơn là đối diện sự thật và cẩn trọng để tránh trở thành một trong những người mà số liệu thống kê nói tới. Cũng có những số liệu có thể trấn an một số người: chẳng hạn, trong ba mươi năm vừa qua, chúng ta đã tăng gấp đôi số năng lượng sử dụng bình quân đầu người – phần lớn nhờ vào sự tăng gấp năm lần việc sử dụng các thiết bị và các tiện ích điện. Tuy nhiên, các xu hướng khác lại không làm chúng ta thấy an tâm chút nào. Năm 1984, vẫn còn ba mươi bốn triệu người Mỹ sống dưới mức nghèo khổ (được định nghĩa là có mức thu nhập năm

bằng hoặc ít hơn 10.609 đô-la cho một gia đình có bốn miệng ăn), một con số vốn thay đổi rất ít qua các thế hệ.

Ở Hoa Kỳ, tỉ lệ bình quân đầu người về tội phạm bạo lực – giết người, hiếp dâm, cướp bóc, tấn công – tăng hơn 300% trong khoảng thời gian từ năm 1960 đến 1986. Gần đây, như năm 1978, có 1.085.500 tội phạm như vậy đã được báo cáo và đến năm 1986 con số đã lên đến 1.488.140. Tỉ lệ tội phạm giết người đã giữ ổn định ở mức khoảng 1000% (gấp mười lần) so với các quốc gia công nghiệp hóa khác như Canada, Na Uy hoặc Pháp. Trong cùng khoảng thời gian đó, tỉ lệ ly hôn đã tăng khoảng 400%, từ 31 trên 1.000 cặp vợ chồng kết hôn vào năm 1950 lên đến 121 trên 1.000 vào năm 1984. Trong suốt hai mươi lăm năm đó, bệnh hoa liễu đã tăng gấp ba lần; năm 1960 có 259.000 ca mắc bệnh lậu và đến năm 1984 đã có gần 900.000. Chúng ta vẫn chưa có sự mừng rỡ rõ ràng nào về cái giá bi thảm mà tai họa gần nhất, đại dịch AIDS, sẽ tuyên bố trước khi nó thực sự cáo chung.

Sự gia tăng ba đến bốn lần các căn bệnh xã hội trong thế hệ gần nhất của chúng ta cũng diễn ra với con số đáng kinh ngạc y như các lĩnh vực khác. Ví dụ, năm 1955 có 1.700.000 trường hợp can thiệp lâm sàng liên quan đến các bệnh nhân tâm thần trên toàn quốc, thì đến năm 1975 con số đã leo lên tới 6.400.000. Có lẽ không phải ngẫu nhiên, những số liệu tương tự cũng minh họa cho sự gia tăng độ hoang tưởng của đất nước chúng ta: trong suốt thập kỷ từ 1975 đến 1985, ngân sách được ủy quyền cho Bộ Quốc phòng leo thang từ 87,9 tỉ đô-la một năm lên đến 284,7 tỉ đô-la – tăng gấp ba lần. Đúng là ngân sách dành cho Bộ Giáo dục cũng tăng ba lần trong cùng giai đoạn, nhưng vào năm 1985, ngân sách này chỉ có 17,4 tỉ

đô-la. Ít nhất là xét trên phương diện phân bổ các nguồn lực đáng quan tâm, thì “thanh gươm” đang nặng gấp mười sáu lần so với “ngòi bút”.

Tương lai chẳng có vẻ sáng sủa là bao. Thanh thiếu niên ngày nay bộc lộ những triệu chứng của tình trạng bất ổn làm khổ sở những người lớn, đôi khi còn ở một dạng thức độc hại hơn trước. Ngày nay, ngày càng ít những người trẻ được lớn lên trong các gia đình mà cả cha lẫn mẹ đều có mặt để cùng gánh vác các trách nhiệm liên quan đến việc nuôi dạy con cái. Năm 1960 chỉ có một trong số mười trẻ vị thành niên đang sống trong một gia đình chỉ có cha hoặc mẹ đơn thân. Đến năm 1980, tỉ lệ này đã tăng gấp đôi và vào năm 1990 nó được dự đoán sẽ tăng gấp ba lần. Năm 1982, có hơn 80.000 người chưa thành niên – độ tuổi trung bình là mười lăm – bị bắt giam trong nhiều kiểu nhà tù khác nhau. Các con số thống kê về việc sử dụng ma túy, mắc bệnh hoa liễu, bỏ nhà và mang thai trước hôn nhân đều đáng lo ngại, song đó chỉ mới là một phần nhỏ của vấn đề. Từ năm 1950 đến 1980, số lượng vị thành niên tự tử đã tăng khoảng 300%, đặc biệt trong số đó có cả những thiếu niên da trắng đến từ những tầng lớp giàu có. Trong số 29.253 trường hợp tự tử được báo cáo năm 1985, có 1.339 nam thanh thiếu niên da trắng trong độ tuổi từ mười lăm đến mười chín, ít hơn bốn lần những thiếu nữ da trắng cùng độ tuổi và ít hơn mười lần những thanh thiếu niên da đen (tuy nhiên, ở thanh niên da đen số người chết vì bị giết còn nhiều hơn). Cuối cùng, nhưng không kém phần quan trọng, trình độ hiểu biết trong dân chúng dường như lại bị giảm dần ở khắp mọi nơi. Chẳng hạn, điểm toán trung bình trong kỳ thi SAT vào năm 1967 là 466; năm 1984 con số này là 426. Một sự suy giảm tương tự

đã được ghi nhận trong điểm số của các môn ngôn ngữ. Và những con số thống kê đáng buồn như thế có thể tiếp tục dài thêm.

Tại sao mọi chuyện lại ra nông nổi này, bất chấp việc đã đạt được những phép màu chưa từng thấy trong tiến trình phát triển của mình, thì so với tổ tiên vốn có ít đặc quyền hơn, chúng ta dường như ngày càng bất lực hơn khi đối mặt với cuộc sống? Câu trả lời hẳn cũng rất rõ ràng: trong khi tập thể nhân loại đã gia tăng sức mạnh vật chất lên một ngàn lần, thì nó đã không tiến xa chút nào trong việc cải thiện nội dung của các trải nghiệm.

## **CẢI TẠO TRẢI NGHIỆM**

Không có lối thoát nào cho tình trạng bất như ý này trừ khi một cá nhân tự ứng phó với nó. Nếu các giá trị và các thể chế không còn cung cấp một khuôn khổ hỗ trợ như chúng đã từng nữa thì mỗi cá nhân phải sử dụng bất cứ công cụ nào sẵn có để tạo ra một cuộc sống có ý nghĩa và đầy thú vị cho chính mình. Một trong những công cụ quan trọng nhất trong cuộc truy tìm này được cung cấp bởi lĩnh vực tâm lý học. Cho đến nay, đóng góp chính yếu mà lĩnh vực khoa học non trẻ này mang lại chính là khám phá ra các sự kiện trong quá khứ đã soi chiếu cho các hành vi ở hiện tại như thế nào. Nó đã giúp chúng ta nhận biết được rằng sự phi lý ở tuổi trưởng thành thường là kết quả của những thất vọng đốn đau ở tuổi ấu thơ. Nhưng còn có một cách thức khác mà bộ môn tâm lý học có thể được áp dụng. Chính là trong việc trả lời cho câu hỏi: Cho dù chúng ta là ai, với bất kỳ sự bất an và dồn nén nào, đâu là điều chúng ta có thể làm để cải thiện tương lai của mình?

Để vượt qua những lo âu và suy sụp của cuộc sống hiện đại, các cá nhân phải trở nên độc lập với môi trường xã hội đến mức họ không còn phản ứng một cách rập khuôn dựa theo sự thưởng phạt của nó nữa. Để đạt được sự tự chủ ấy, người ta phải học cách tự trao các phần thưởng cho chính mình. Người đó phải phát triển khả năng tìm thấy sự thưởng thức và mục đích, bất chấp các điều kiện ngoại cảnh. Thử thách này nghe có vẻ vừa dễ hơn mà cũng vừa khó hơn: dễ hơn, vì khả năng làm được việc đó hoàn toàn nằm trong tầm tay của mỗi người; khó hơn, vì nó đòi hỏi một sự kỷ luật và kiên trì vốn tương đối hiếm hoi trong mọi thời đại, đặc biệt là trong thời đại ngày nay. Và trước hết, việc đạt được khả năng kiểm soát các trải nghiệm đòi hỏi một sự thay đổi quyết liệt trong quan điểm về việc cái gì được xem là quan trọng và cái gì thì không.

Chúng ta lớn lên với niềm tin rằng những gì đáng giá nhất trong cuộc đời của mình sẽ xuất hiện ở tương lai. Các bậc cha mẹ dạy con cái rằng nếu chúng học được các thói quen tốt bây giờ thì chúng sẽ trở nên tốt đẹp khi trưởng thành. Các giáo viên đảm bảo với học sinh, sinh viên rằng các lớp học nhàm chán sẽ có lợi ích sau này, khi họ tìm việc làm. Phó chủ tịch công ty dặn dò các nhân viên mới hãy kiên nhẫn và làm việc chăm chỉ, vì một ngày nào đó họ sẽ được thăng chức lên cấp bậc điều hành. Ở cuối cuộc hành trình đấu tranh dai dẳng cho sự thăng tiến là những năm tháng nghỉ hưu tuyệt vời đang vẫy gọi. Như Ralph Waldo Emerson đã từng nói: “Chúng ta luôn chuẩn bị để sống, nhưng chúng ta chưa bao giờ thực sự sống”. Hay như những người nghèo ở Pháp đã học được từ truyện kể thiếu nhi, rằng luôn luôn là bánh mì và mút cho ngày mai, chứ chẳng bao giờ là bánh mì và mút cho hôm nay.



Dĩ nhiên việc nhấn mạnh vào sự trì hoãn cảm giác hài lòng ở một mức độ nhất định này là điều không thể tránh khỏi. Như Freud và nhiều người khác trước và sau ông đã nhận thấy, nền văn minh vốn được xây dựng dựa trên sự kiềm chế các ham muốn cá nhân. Sẽ không thể duy trì bất kỳ kiểu trật tự xã hội nào, bất kỳ sự phân công lao động phức tạp nào, trừ khi các thành viên trong xã hội bị buộc phải học lấy những thói quen và kỹ năng mà nền văn minh đòi hỏi, bất kể cá nhân đó có thích điều ấy hay không. Sự xã hội hóa, hay sự chuyển hóa của một sinh thể người thành một cá nhân có khả năng hoạt động thành công trong một hệ thống xã hội đặc thù, là không thể tránh được. Bản chất của sự xã hội hóa là khiến mọi người lệ thuộc vào những kiểm soát mang tính xã hội, để khiến họ phản ứng một cách dự đoán được với các phần thưởng cũng như hình phạt. Và hình thức hiệu quả nhất của tiến trình xã hội hóa đạt được khi mọi người nhất trí triệt để với một trật tự xã hội mà họ không còn hình dung việc mình sẽ phá bỏ bất kỳ quy tắc nào trong đó nữa.

Xã hội, trong quá trình khiến chúng ta vận hành cho những mục tiêu của nó, được hậu thuẫn bởi một số liên minh đầy sức mạnh: các nhu cầu sinh lý và sự điều kiện hóa về mặt di truyền của chúng ta. Tất cả những sự kiểm soát xã hội, xét cho cùng đều dựa trên mối đe dọa tới bản năng sinh tồn. Những người sống ở các quốc gia bị áp bức phục tùng những kẻ chinh phạt chỉ vì họ muốn được sống. Mãi cho tới gần đây, luật lệ ở cả những quốc gia văn minh nhất (như Anh Quốc) cũng được thực thi nhờ sự chế tài của các hình phạt như đánh bằng gậy, quật bằng roi, cắt xẻo, hoặc xử tử.

Khi không dựa vào nỗi đau đớn, các hệ thống xã hội sử dụng sự khoái lạc như sự khích lệ cho việc chấp nhận các chuẩn mực. “Đời

sống tốt đẹp” được hứa hẹn như một sự tưởng thưởng cho một cuộc đời làm lụng cần mẫn và sự tuân thủ luật pháp được xây dựng dựa trên những khao khát nằm trong lập trình di truyền của chúng ta. Thực tế, mọi ham muốn vốn đã trở thành một phần tự nhiên của con người – từ bản năng giới tính cho đến sự xâm lấn, từ khao khát an toàn cho đến tính tiếp thu để thay đổi – đều đã được khai thác như một nguồn lực cho sự kiểm soát xã hội của các chính trị gia, các nhà thờ, các tập đoàn và các nhà quảng cáo. Để thu hút tân binh cho các lực lượng vũ trang Thổ Nhĩ Kỳ, các vị vua ở thế kỷ XVI đã hứa sẽ ghi công họ bằng các phần thưởng là được phép hiếp dâm phụ nữ của các lãnh thổ họ chinh phạt được; ngày nay các áp-phích quảng cáo thì hứa hẹn với các chàng trai trẻ rằng nếu họ gia nhập quân đội, họ sẽ được mở rộng tầm mắt, được “nhìn ra thế giới”.

Cần thiết nhận ra rằng việc tìm kiếm khoái lạc là một phản ứng mang tính phản xạ được gắn trong các gen di truyền của chúng ta để bảo tồn giống loài, chứ không nhằm đến lợi ích của riêng mỗi người. Cảm giác ngon miệng khi ăn là một phương thức hữu hiệu để đảm bảo rằng cơ thể sẽ nhận được các chất dinh dưỡng nó cần. Khoái cảm khi quan hệ tình dục là một phương pháp thực tế không kém của các gen di truyền để lập trình cơ thể sinh sản và nhờ đó đảm bảo sự liên tục của giống nòi. Khi một người đàn ông bị hấp dẫn thể xác bởi một người phụ nữ, hay ngược lại, anh ta thường tưởng tượng – giả sử rằng anh ta có nghĩ về điều đó – rằng ham muốn này là một sự bộc lộ những sở thích cá nhân của anh ta, như một hệ quả từ tình ý của riêng anh. Song trên thực tế, thường thì sự hứng thú của anh ta đơn giản là bị thao túng bởi các mã di truyền vô hình, theo những kế hoạch của riêng chúng. Miễn sự hấp dẫn là

một phản xạ dựa trên các phản ứng thuần thể lý thì những trù tính có ý thức của người đó thực ra chỉ đóng một vai trò tối thiểu. Chẳng có gì sai khi làm theo những lập trình di truyền này và thưởng thức những sự khoái lạc mà nó mang đến, miễn là chúng ta nhìn nhận chúng đúng bản chất và miễn chúng ta duy trì được một số sự kiểm soát lên chúng khi ta cần theo đuổi các mục tiêu khác, để có thể quyết định mức độ ưu tiên.

Vấn đề là gần đây có một trào lưu xem bất cứ điều gì chúng ta cảm nhận ở bên trong đều là tiếng nói đích thực của bản chất tự nhiên. Căn cứ duy nhất mà ngày nay nhiều người tin tưởng chính là bản năng. Nếu một điều gì đó cho cảm giác tốt đẹp, nếu nó tự nhiên và tự phát, thì hẳn nó phải đúng. Nhưng khi chúng ta hành động theo những gợi ý của di truyền và những hướng dẫn từ xã hội mà không có sự chất vấn, thì chúng ta từ bỏ sự kiểm soát của ý thức và trở thành những món đồ chơi bất lực của các động lực phi nhân. Những người không thể kháng cự lại việc ăn uống, rượu chè vô độ hay tâm trí của họ lúc nào cũng chú tâm vào tình dục, thì không tự do trong việc điều hướng năng lượng tinh thần của họ.

Quan điểm “giải phóng” bản chất con người, vốn chấp nhận và tán thành mọi bản năng hay động lực mà con người có được đơn giản vì chúng ở sẵn đó, đã đưa đến những hậu quả hoàn toàn phản tiến bộ. Phần lớn “chủ nghĩa hiện thực” đương đại hóa ra chỉ là một biến thể của thuyết tiền định lỗi thời: mọi người cảm thấy được giải thoát khỏi trách nhiệm bằng cách lưu truyền khái niệm về “bản chất”. Tuy nhiên, về bản chất, chúng ta sinh ra vốn chẳng biết gì. Thế sao chúng ta lại không gắng sức mà học hỏi? Một số người sản sinh ra nhiều lượng hoóc-môn androgen hơn thông thường và do đó

trở nên hung hăng quá mức. Điều đó có nghĩa là họ có quyền trở thành người gây hấn thái quá hay sao? Chúng ta không thể phủ nhận các sự thật thuộc về bản chất, nhưng chúng ta chắc chắn nên cố gắng cải thiện chúng.

Tuân theo sự lập trình của gen di truyền có thể trở thành việc rất nguy hiểm, vì nó biến chúng ta thành những kẻ bất lực. Một người không thể vượt qua và làm chủ sự dẫn dắt của gen di truyền khi cần thiết sẽ luôn dễ bị tổn thương. Thay vì quyết định hành động thế nào để theo đuổi các mục tiêu cá nhân, anh ta phải đầu hàng trước những thứ mà cơ thể anh ta được lập trình (hoặc lập trình lỗi) để hành động. Con người nhất thiết phải giành được quyền kiểm soát các động lực bản năng để đạt được sự độc lập lành mạnh về mặt xã hội; chừng nào chúng ta còn phản ứng một cách dự đoán được với những gì ta cảm thấy tốt đẹp hay tồi tệ, thì thật dễ để người khác lợi dụng khai thác các sở thích của ta cho mục đích của họ.

Một cá nhân bị xã hội hóa triệt để là người chỉ mong muốn những phần thưởng mà những người xung quanh anh ta đã nhất trí là anh ta nên theo đuổi – những phần thưởng thường được lồng ghép vào các ham muốn được lập trình bởi gen di truyền. Anh ta có thể tiếp xúc hàng ngàn những trải nghiệm có tiềm năng viên mãn, nhưng lại thất bại trong việc nhận biết chúng, vì chúng không nằm trong phạm vi những điều anh ta khao khát. Điều quan trọng với anh không phải những gì anh đang có trong tay lúc này, mà là những gì anh có thể đạt được nếu anh hành động như những gì người khác muốn anh làm. Bị mắc kẹt trong guồng quay của những kiểm soát của xã hội, người này sẽ tiếp tục vươn tới một phần thưởng, vốn luôn luôn tan biến khi nắm được trong lòng bàn tay.

Trong một xã hội phức tạp, nhiều nhóm người quyền lực tham gia vào tiến trình xã hội hóa, đôi khi lại hướng đến những mục tiêu có vẻ mâu thuẫn. Một mặt, các tổ chức chính thống như trường học, nhà thờ và ngân hàng cố gắng biến chúng ta thành những công dân có trách nhiệm, sẵn lòng làm việc chăm chỉ và tiết kiệm. Mặt khác, chúng ta không ngừng được mời gọi bởi các thương gia, nhà sản xuất và nhà quảng cáo rằng hãy dành thu nhập của chúng ta chi vào các sản phẩm mà sẽ đem lại vô vàn lợi nhuận cho họ. Và, sau cùng, hệ thống ngầm các thú tiêu khiển bị cấm đoán được vận hành bởi những con bạc, bọn ma cô và những kẻ buôn ma túy, vốn được liên kết một cách sống còn với những thể chế chính thống, hứa hẹn những phần thưởng dễ dàng tiêu tan của chúng – miễn là chúng ta chịu chi. Các thông điệp là rất khác biệt, song kết quả về cơ bản là giống nhau: chúng khiến ta phụ thuộc vào một hệ thống xã hội khai thác năng lượng của chúng ta cho mục đích của riêng chúng.

Không có gì đáng chất vấn với việc để tồn tại, nhất là tồn tại trong một xã hội phức tạp, ta cần làm việc vì những mục tiêu bên ngoài và cần trì hoãn sự thỏa mãn tức thì. Nhưng một con người không nhất thiết phải chịu biến thành một con rối bị thao túng bởi xã hội. Giải pháp là dần dần giải thoát khỏi ràng buộc với những phần thưởng từ xã hội và học cách thay thế chúng bằng những gì nằm trong tầm định đoạt của chính chúng ta. Điều này không có nghĩa là chúng ta nên từ bỏ mọi mục tiêu mà xã hội công nhận; đúng hơn là bên cạnh, hoặc thay vì, những mục tiêu mà người khác dùng để dụ dỗ chúng ta, ta hãy phát triển một bộ mục tiêu của riêng mình.

Bước quan trọng nhất để giải phóng bản thân ra khỏi sự kiểm soát của xã hội chính là khả năng tìm thấy sự tưởng thưởng trong từng khoảnh khắc cuộc sống. Nếu một người có thể học được cách thưởng thức và tìm thấy ý nghĩa trong dòng trải nghiệm đang diễn ra, trong diễn trình cuộc sống của họ, thì gánh nặng của sự kiểm soát xã hội tự khắc sẽ rơi khỏi đôi vai người ấy. Quyền làm chủ được trả lại cho một cá nhân khi các phần thưởng không còn phụ thuộc vào các nguồn lực bên ngoài nữa. Không cần thiết nữa việc đấu tranh cho những mục tiêu dường như luôn bị đẩy lùi đến tương lai, để kết thúc chuỗi ngày nhàm chán với hy vọng rằng ngày mai biết đâu điều tốt đẹp nào đó rồi sẽ xảy ra. Thay vì mãi căng thẳng bởi những phần thưởng trêu ngươi, lơ lửng ngoài tầm với, người ta bắt đầu thu hoạch những sự tưởng thưởng đích thực từ cuộc sống. Nhưng không phải bằng cách chối bỏ chính mình khỏi những ham muốn bản năng để được tự do khỏi sự kiểm soát xã hội. Chúng ta cũng phải trở nên tự chủ với những mệnh lệnh của cơ thể và học cách chịu trách nhiệm về những gì diễn ra trong tâm trí mình. Đau đớn và khoái lạc diễn ra trong ý thức và chỉ tồn tại ở đó. Chứng nào còn tuân phục theo những mô thức kích thích–phản ứng bị điều kiện hóa bởi xã hội, vốn khai thác các khuynh hướng sinh học của chúng ta, thì chúng ta vẫn chịu kiểm soát từ bên ngoài. Trong chứng mực mà một tin quảng cáo đầy mê hoặc còn làm ta thèm muốn sản phẩm được rao bán hay một cái nhú mày từ cấp trên còn làm hỏng một ngày của chúng ta, thì ta không tự do trong việc quyết định nội dung của trải nghiệm. Vì những gì chúng ta trải nghiệm là thực tại, theo đúng những gì chúng ta để tâm vào, nên ta có thể chuyển hóa thực tại vào một phạm vi mà ở đó ta tác động được những gì xảy ra

trong ý thức và nhờ đó giải phóng bản thân khỏi các mối đe dọa và mời gọi của thế giới bên ngoài. “Con người không sợ bất cứ thứ gì, ngoại trừ cách họ nhìn nhận chính mình”, Epictetus đã nói cách đây rất lâu. Và hoàng đế Marcus Aurelius vĩ đại đã viết: “Nếu bạn chịu đau đớn vì những thứ bên ngoài, thì không phải chúng quấy nhiễu bạn, mà bởi chính sự phán xét của bạn về chúng. Và nằm trong chính khả năng của bạn là sức mạnh quét sạch sự phán xét đó ngay bây giờ”.

## **NHỮNG LỘ TRÌNH CỦA SỰ GIẢI PHÓNG**

Sự thật đơn giản này – rằng sự kiểm soát ý thức sẽ quyết định chất lượng cuộc sống – đã được biết đến từ lâu; thực tế, lâu bằng khoảng thời gian sự tồn tại của nhân loại được ghi nhận. Lời khuyên của nhà tiên tri xứ Delphi cổ đại, “Hãy biết chính mình”, đã ngụ ý điều đó. Nó đã được công nhận rõ ràng bởi Aristotle, người có quan niệm về “hoạt động đạo đức của tâm hồn”, theo nhiều cách, đã sớm miêu tả các lập luận trong quyển sách này và nó đã được phát triển bởi các triết gia Khắc kỷ thời cổ đại. Các tu sĩ Kitô giáo đã hoàn thiện các phương pháp khác nhau để học cách định hướng các ý nghĩ và mong muốn của mình. Ignatius nhà Loyola<sup>9</sup> đã hợp lý hóa chúng trong các bài tập tinh thần nổi tiếng của ông. Nỗ lực to lớn gần đây nhất để giải phóng ý thức khỏi sự thống trị của sự thôi thúc bản năng và kiểm soát xã hội là trường phái phân tâm học; như Freud đã chỉ ra, hai tên bạo chúa đối chọi lẫn nhau hòng kiểm soát tâm trí chúng ta là Cái-ấy (Id) và Cái siêu-tôi (Superego), kẻ thứ nhất là người hầu của gen di truyền và kẻ thứ hai là tay sai xu nịnh của xã

hội – cả hai đều đại diện cho “Người–khác.” Đối lập với chúng là Cái–tôi (Ego), đại diện cho những nhu cầu chân thật của bản ngã được kết nối với môi trường thực tế của nó.

Ở phương Đông, các phương pháp đạt được khả năng kiểm soát ý thức đã nảy nở và đạt tới những mức độ tinh vi vô cùng. Mặc dù khác nhau ở nhiều khía cạnh, song các môn phái yoga ở Ấn Độ, cách tiếp cận cuộc sống của Đạo giáo được phát triển ở Trung Hoa và các dạng thức Thiền định của Phật giáo đều tìm kiếm sự giải phóng ý thức khỏi các ảnh hưởng tất định của các lực lượng bên ngoài – mang bản chất sinh học hay xã hội. Do vậy, giả dụ, một hành giả yogi<sup>10</sup> sẽ kỷ luật tâm trí mình để phớt lờ đau đớn mà những người bình thường sẽ không có lựa chọn nào ngoài việc để nó len vào nhận thức của mình; tương tự, anh ta có thể bỏ qua đòi hỏi khẳng khẳng của cơn đói hay cơn hưng phấn tình dục mà hầu hết mọi người đều bất lực trong việc kháng cự lại. Hiệu quả tương tự có thể đạt được theo nhiều cách, thông qua quá trình hoàn thiện một tinh thần kỷ luật triệt để trong Yoga hoặc thông qua việc tu dưỡng không ngừng tính thuận tự nhiên như trong Thiền. Song kết quả hướng đến là giống như nhau: giải phóng đời sống nội tâm khỏi mối đe dọa của sự hỗn loạn và mặt khác, khỏi quy định cứng nhắc của các thôi thúc sinh học và nhờ đó trở nên độc lập khỏi sự kiểm soát xã hội vốn lợi dụng cả hai.

Nhưng nếu thật sự là hàng ngàn năm trước người ta đã biết cần những gì để trở nên tự do và kiểm soát được cuộc sống của chính mình, thì tại sao chúng ta vẫn không tiến triển gì hơn trong hướng đi này? Vì sao chúng ta lại cảm thấy bất lực, thậm chí hơn nhiều so với tổ tiên, trong việc đối mặt với sự hỗn loạn cản trở hạnh phúc? Có ít



nhất hai lời giải thích thỏa đáng cho sự thất bại này. Lý giải đầu tiên, loại tri thức – hay sự hiểu biết – mà một người cần đến để giải phóng ý thức lại không tích lũy được. Nó không thể được cô đọng thành một công thức; nó không thể được ghi nhớ và sau đó áp dụng thường xuyên. Giống như các hình thức chuyên môn phức tạp khác, chẳng hạn như một phán quyết chính trị chín chắn hay một cảm quan thẩm mỹ tinh tế, nó phải được tích lũy thông qua kinh nghiệm thử và sai (trial-and-error) của mỗi cá nhân, từ thế hệ này qua thế hệ khác. Kiểm soát ý thức không đơn giản là một kỹ năng nhận thức. Nó đòi hỏi sự cam kết cả về cảm xúc và ý chí, ít nhất cũng nhiều như trí thông minh đòi hỏi. Không thể có đủ khả năng biết làm việc đó như thế nào; người ta phải bắt tay vào làm, một cách nhất quán, giống như các vận động viên hoặc nhạc sĩ, những người phải tiếp tục duy trì thực hành những gì họ học được từ lý thuyết. Và điều này không bao giờ là dễ dàng. Sự tiến bộ diễn ra tương đối nhanh chóng khi áp dụng kiến thức vào thế giới vật chất, như địa hạt vật lý học hay di truyền học. Nhưng khi kiến thức được áp dụng để sửa đổi thói quen và ham muốn của chúng ta thì lại vô cùng chậm chạp và đau đớn.

Lý giải thứ nhì, kiến thức về cách kiểm soát ý thức phải được cải biến mỗi khi bối cảnh văn hóa thay đổi. Sự thông tuệ của các nhà huyền môn, của người Sufi<sup>11</sup>, của các nhà yogi vĩ đại hoặc của các thiền sư có lẽ đã từng rất xuất sắc trong thời đại của họ – và có lẽ vẫn là xuất sắc nhất, nếu chúng ta sống trong thời đại và nền văn hóa đó của họ. Nhưng khi được cấy ghép vào xã hội California đương đại, những hệ thống ấy đánh mất khá nhiều sức mạnh nguyên thủy của chúng. Chúng chứa đựng các thành tố đặc trưng

cho bối cảnh ban đầu của chúng và khi các thành tố phụ này không còn được phân biệt với những thành tố thiết yếu, thì con đường dẫn đến tự do sẽ gặp phải sự phát triển thái quá của thứ cở đại mang tên sự sùng bái vô nghĩa. Hình thái nghi thức lôi kéo vật chất và người tìm kiếm bị đẩy trở lại nơi anh ta bắt đầu.

11

Việc kiểm soát ý thức không thể được thể chế hóa. Ngay khi trở thành một phần của một tập hợp các quy tắc và chuẩn mực xã hội, nó không còn hiệu quả theo cách nó đã định ban đầu. Thật không may, thể chế hóa có xu hướng xảy ra rất nhanh. Freud vẫn còn sống khi cuộc truy tầm của ông về sự giải phóng bản ngã khỏi những kẻ áp bức đã bị biến thành một ý thức hệ hà khắc và một lời tuyên bố đây quy định cứng nhắc. Marx thậm chí còn kém may mắn hơn: nỗ lực của ông nhằm giải phóng ý thức khỏi sự chuyên chế bóc lột của nền kinh tế đã sớm biến thành một hệ thống đàn áp gây khó khăn hơn nữa cho tâm trí của nhà khởi xướng nghèo khó. Và như Dostoevsky, cũng như nhiều người khác quan sát thấy, nếu Chúa Kitô quay trở lại để rao giảng thông điệp về tự do của ngài trong thời Trung cổ, ngài sẽ bị đóng đinh hết lần này đến lần khác bởi chính những lãnh đạo của các nhà thờ nắm trong tay quyền lực trần gian được dựng nên dưới tên ngài.

Trong mỗi khởi đầu của kỷ nguyên mới – có lẽ mỗi thế hệ, hoặc thậm chí vài năm một lần nếu điều kiện sống của chúng ta thay đổi nhanh chóng – luôn cần thiết phải tư duy lại và tái lập lại những điều cần để thiết lập sự tự quản trong ý thức. Kitô giáo sơ khai đã giúp quần chúng giải phóng mình khỏi sức mạnh của chế độ vua chúa vững như bàn thạch và khỏi một ý thức hệ chỉ có thể mang lại

ý nghĩa cho cuộc sống của những người giàu có và quyền lực. Phong trào Cải cách Kháng nghị đã giải phóng số lượng lớn người dân khỏi sự bóc lột chính trị và tư tưởng bởi Giáo hội La Mã. Các triết gia<sup>12</sup> và sau đó là các chính khách, những người soạn thảo Hiến pháp Hoa Kỳ đã chống lại quyền hành được thiết lập bởi các vị vua, các giáo hoàng và giới quý tộc. Khi các quy định phi nhân đạo của các nhà máy trở thành trở ngại rõ ràng nhất với quyền tự do của người lao động trong việc định đoạt các trải nghiệm của riêng họ, bởi họ ở trong nền công nghiệp châu Âu thế kỷ XIX, thì thông điệp của Marx lại trở nên đặc biệt phù hợp. Các biện pháp kiểm soát xã hội tinh vi hơn nhưng cũng không kém phần cưỡng buộc của giới tư sản Vienna đã khiến con đường giải phóng của Freud phù hợp với những người có đầu óc méo mó dưới những điều kiện như vậy. Những hiểu biết của sách Phúc âm, của Martin Luther, của các nhà soạn thảo Hiến pháp, của Marx và Freud – vốn chỉ đề cập đến một vài trong số những nỗ lực đã được thực hiện ở phương Tây nhằm tăng cường hạnh phúc bằng cách tăng cường sự tự do – sẽ luôn có giá trị và hữu ích, mặc dù một vài trong số chúng đã bị sai lệch trong cách thức ứng dụng. Nhưng chúng chắc chắn không bàn luận rốt ráo các vấn đề hoặc các giải pháp.

Nếu nhu cầu định kỳ quay trở lại với câu hỏi trọng tâm là làm thế nào để đạt được sự tự chủ trong cuộc sống của một người, thì hiện trạng của tri thức nói gì về điều đó? Làm cách nào tri thức có thể giúp một người thoát khỏi những lo lắng và sợ hãi và nhờ đó trở nên tự do khỏi những kiểm soát của xã hội, có thể quyết định nhận lấy phần thưởng hay từ bỏ nó. Như đã đề xuất từ trước, cách thức chính là thông qua sự kiểm soát ý thức, từ đó dẫn đến kiểm soát

chất lượng trải nghiệm. Bất kỳ lợi ích nhỏ nào theo định hướng đó cũng sẽ khiến cuộc sống trở nên phong phú hơn, thú vị hơn, ý nghĩa hơn. Trước khi bắt đầu khám phá những cách thức cải thiện chất lượng trải nghiệm, sẽ rất hữu ích khi xem xét ngắn gọn cách thức hoạt động của ý thức và ý nghĩa thực sự của việc có được “những trải nghiệm”. Được trang bị những kiến thức này, người ta có thể dễ dàng đạt được tự do cá nhân hơn.

## Chương 2

# Giải phẫu học về ý thức

**T**ẠI NHỮNG THỜI ĐIỂM NHẤT ĐỊNH trong lịch sử, các nền văn hóa đã mặc định rằng một cá nhân không hoàn toàn được xem là con người trừ khi anh ta hoặc cô ta học được cách làm chủ các suy nghĩ và cảm xúc của mình. Ở đất nước Nho giáo như Trung Hoa, ở xứ Sparta cổ đại, ở Cộng hòa La Mã, ở cộng đồng người Pilgrim<sup>13</sup> và giữa những tầng lớp thượng lưu người Anh thời Victoria, con người phải chịu trách nhiệm kiểm soát chặt chẽ những cảm xúc của họ. Bất kỳ ai đắm chìm vào việc tự thương hại mình, để cho bản năng thay vì sự suy ngẫm chi phối hành động, đều sẽ bị tước quyền được chấp nhận như một thành viên của cộng đồng. Trong những thời kỳ lịch sử khác, chẳng hạn thời chúng ta đang sống, khả năng kiểm soát bản thân lại không được coi trọng. Những người nỗ lực làm điều đó bị cho là hơi ngớ ngẩn, “cứng nhắc”, hoặc không “linh động” cho lắm. Nhưng bất chấp những tiếng gọi của xu thế thời đại, dường như những người nỗ lực đạt được quyền làm chủ những gì diễn ra trong ý thức, đều sống một cuộc đời hạnh phúc hơn.

Để đạt được khả năng làm chủ như vậy, rõ ràng việc hiểu biết ý thức hoạt động như thế nào là vô cùng quan trọng. Trong chương này, chúng ta sẽ tiến thêm một bước theo hướng này. Trước hết, để đánh tan bầu không khí hồ nghi rằng khi nói đến ý thức là chúng ta

đang đề cập đến một quá trình bí ẩn nào đó, chúng ta cần nhận ra rằng, giống như mọi khía cạnh khác của hành vi con người, ý thức là kết quả của những diễn trình sinh học. Nó chỉ tồn tại nhờ cấu trúc cực kỳ phức tạp của hệ thần kinh của chúng ta, thứ vốn được hình thành dựa trên những thông tin chứa trong phân tử protein của nhiễm sắc thể. Đồng thời, chúng ta cũng nên nhận ra rằng cách ý thức hoạt động không hoàn toàn bị điều khiển bởi lập trình sinh học của nó – trong nhiều khía cạnh quan trọng mà chúng ta sẽ đề cập trong những trang tiếp theo, ý thức hoạt động mang tính tự định hướng. Nói cách khác, ý thức đã phát triển khả năng ghi đè lên những mệnh lệnh di truyền và thiết lập chuỗi hành động độc lập của riêng nó.

Chức năng của ý thức là tái hiện thông tin về những gì đang diễn ra bên ngoài và bên trong cơ thể theo cách mà nó có thể ước lượng được và để cơ thể có thể hành động theo. Theo quan điểm này, ý thức có chức năng như một nơi sàng lọc các cảm giác, nhận thức, cảm xúc và ý tưởng, hình thành nên thứ tự ưu tiên giữa tất cả những thông tin khác nhau. Không có ý thức, chúng ta vẫn sẽ “biết” điều gì đang xảy ra nhưng chúng ta sẽ chỉ phản ứng lại với nó theo phương thức phản xạ, bản năng. Có ý thức, chúng ta có thể cân nhắc thận trọng những gì các giác quan nói với ta và đưa ra những hồi đáp phù hợp. Và chúng ta cũng có thể tạo ra những thông tin vốn không tồn tại trước đó: đó là vì chúng ta có ý thức, nhờ đó ta có thể mơ mộng, tô vẽ những lời nói dối và viết nên những vần thơ tuyệt mỹ hay những lý thuyết khoa học.

Qua nhiều thế kỷ tầm tối bất tận của sự tiến hóa, hệ thần kinh con người đã trở nên phức tạp đến mức giờ đây nó có thể tác động

đến trạng thái của chính nó, khiến cho nó, ở một phạm vi chức năng nhất định, không còn phụ thuộc vào bản đồ di truyền và của môi trường khách quan nữa. Mỗi người có thể khiến bản thân trở nên vui vẻ hay khổ sở, bằng cách thay đổi nội dung của ý thức, bất chấp những gì thật sự đang xảy ra ở “bên ngoài”. Chúng ta đều biết có những cá nhân có thể biến những tình huống vô vọng thành những thử thách có thể vượt qua, chỉ bằng sức mạnh có trong cá tính của họ. Khả năng kiên trì bất chấp những trở ngại và thất bại này chính là phẩm chất mà mọi người ngưỡng mộ nhất ở một cá nhân và chỉ cần có vậy; đó có lẽ là đức tính quan trọng nhất, không chỉ để thành công trong cuộc sống, mà còn để thưởng thức cuộc sống một cách trọn vẹn.

Để phát triển đức tính này, người ta phải tìm cách sắp xếp lại ý thức để có thể kiểm soát được cảm xúc và suy nghĩ của họ. Tốt nhất đừng mong chờ những biện pháp “đường tắt” sẽ giải quyết được vấn đề. Một số người có xu hướng trở nên rất thần bí khi nói về ý thức và mong đợi nó tạo ra những phép màu, trong khi thực tế ý thức không được tạo ra để làm chuyện đó. Họ muốn tin rằng bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra ở cõi mà họ coi là cõi tâm linh. Những người khác thì tuyên bố sức mạnh kết nối với những sự sống trong quá khứ, giao tiếp với cách thực thể tinh thần và trình diễn khả năng ngoại cảm phi thường. Khi sự dối trá không quá lộ liễu, những mô tả này thường trở thành sự “tự dối lừa” – nói dối rằng một trí óc tiếp thu vượt trội sẽ tự biểu lộ chính nó.

Những thành tựu nổi bật của các thầy tu khổ hạnh Hindu giáo và của những người thực hành các trường phái kỷ luật tinh thần khác thường xuyên được trình bày như những ví dụ cho sức mạnh vô hạn

của tâm trí, cùng với nhiều sự chứng minh khác nữa. Nhưng ngay cả khi nhiều khẳng định kiểu này không còn đứng vững dưới sự điều tra nghiên cứu, thì với những trường hợp đứng vững vẫn có thể được giải thích như một quá trình rèn luyện cực kỳ chuyên sâu của một tâm trí bình thường. Sau tất cả, những lời giải thích huyền bí là không cần thiết đối với màn trình diễn của một nghệ sĩ vĩ cầm xuất chúng hay một vận động viên vĩ đại, mặc dù hầu hết chúng ta thậm chí không thể tiếp cận tài năng của họ. Tương tự, hành giả yogi cũng là một bậc thầy trong việc kiểm soát ý thức. Giống như mọi bậc thầy khác, ông ta phải mất nhiều năm học hỏi và không ngừng tu luyện. Là một người chuyên tu, ông ta không thể dành thời gian hay năng lượng tinh thần để làm bất kỳ điều gì khác ngoài việc tinh chỉnh liên tục kỹ năng điều khiển các trải nghiệm bên trong của mình. Các kỹ năng mà hành giả yogi tích lũy được cũng trả bằng cái giá giống như nhiều năng lực trần tục mà người khác học hỏi để phát triển và rồi coi nhẹ chúng. Những gì một hành giả yogi có thể làm được thật đáng kinh ngạc nhưng những gì một thợ sửa ống nước hay một thợ máy có thể làm được cũng đáng ngạc nhiên như vậy.

Có lẽ cuối cùng chúng ta cũng sẽ khám phá ra những sức mạnh tiềm ẩn của tâm trí, cho phép nó tạo ra những đột phá lớn mà hiện tại chúng ta chỉ có thể nằm mơ tới mà thôi. Chẳng có lý do gì để loại trừ khả năng rằng rốt cuộc chúng ta sẽ có thể bẻ cong cái muỗng bằng sóng não. Thế nhưng, ở thời điểm này, khi có quá nhiều công việc đời thường nhưng không kém phần cấp bách cần hoàn thành, hẳn sẽ là lãng phí thời gian nếu thêm khát những sức mạnh vượt quá tầm với của chúng ta, khi mà ý thức, cùng với những giới hạn



hiện tại của nó, có thể được tận dụng hiệu quả hơn nhiều. Dù ở hiện tại tâm trí chưa thể làm được mọi thứ người ta mong muốn, nhưng nó có vô số tiềm năng chưa được khai thác mà chúng ta rất cần học cách sử dụng.

Vì không có một nhánh khoa học nào trực tiếp nghiên cứu về ý thức, nên không có bất kỳ một mô tả được công nhận nào về cách thức ý thức hoạt động. Nhiều ngành học đã chạm đến chủ đề này và nhờ đó chúng cung cấp những bản ghi chép rời rạc. Khoa học thần kinh, giải phẫu học thần kinh, khoa học nhận thức, trí tuệ nhân tạo, phân tâm học và hiện tượng học là một số trong những lĩnh vực liên quan trực tiếp nhất có thể được chọn ra; tuy nhiên, việc cố gắng tóm tắt những kết luận được đưa ra từ các lĩnh vực này sẽ tạo ra một bản ghi chép giống như những mô tả phỏng đoán kiểu thầy bói mù xem voi: mỗi bản đều khác nhau và mỗi bản đều không liên quan gì đến những bản còn lại. Không còn nghi ngờ gì nữa, chúng ta sẽ tiếp tục học hỏi những kiến thức quan trọng về ý thức từ những lĩnh vực ấy, nhưng trong lúc này, chúng ta vẫn có nhiệm vụ cung cấp một mô hình được dựa trên thực tế và được diễn giải đủ đơn giản để bất kỳ ai cũng có thể sử dụng được.

Mặc dù nghe có vẻ là một biệt ngữ học thuật không thể lý giải được, nhưng mô tả súc tích nhất về cách tiếp cận mà tôi tin là cách sáng sủa nhất để khảo sát các khía cạnh chính của những gì xảy ra trong tâm trí, theo cách có thể hữu dụng trong luyện tập thực tế trong cuộc sống thường ngày, chính là “một mô hình mang tính hiện tượng học về ý thức dựa trên lý thuyết thông tin”. Sự miêu tả này về ý thức là mang tính hiện tượng học, trong đó đề cập trực tiếp đến các sự kiện – tức hiện tượng – khi chúng ta trải nghiệm và diễn giải

chúng, hơn là tập trung vào những cấu trúc giải phẫu học, những quá trình thần kinh sinh hóa hay những mục đích vô thức vốn khiến những sự kiện ấy trở nên khả dĩ. Đương nhiên, người ta hiểu rằng, bất kể chuyện gì diễn ra trong tâm trí đều là kết quả của những thay đổi điện hóa học bên trong hệ thần kinh trung ương, bởi điều này đã được tuyên bố hơn hàng triệu năm bằng tiến hóa sinh học. Nhưng hiện tượng học cho rằng một sự kiện tinh thần có thể được hiểu rõ nhất nếu chúng ta nhìn vào nó một cách trực diện ngay khi chúng ta trải nghiệm nó, thay vì nhìn qua ánh sáng chuyên môn của một lĩnh vực riêng biệt. Tuy nhiên, trái ngược với hiện tượng học thuần túy – một lĩnh vực vốn cố ý loại trừ mọi lý thuyết hay khoa học khác khỏi phương pháp của nó, mô hình chúng ta sẽ khám phá ở đây chấp nhận những nguyên tắc cơ bản từ lý thuyết thông tin vì chúng liên quan đến việc hiểu những gì xảy ra trong ý thức. Những nguyên tắc cơ bản này bao gồm kiến thức về cách thức dữ liệu giác quan được xử lý, lưu trữ và sử dụng – những động năng của sự chú ý và trí nhớ.

Vậy, với cơ cấu tổ chức này trong tâm trí, thì có ý thức nghĩa là gì? Nó đơn giản là những sự kiện có ý thức cụ thể (cảm giác, cảm xúc, suy nghĩ, ý định) đang diễn ra và chúng ta có thể điều khiển hay tác động được diễn trình của chúng. Trái lại, khi chúng ta nằm mơ, một vài sự kiện tương tự xuất hiện, nhưng chúng ta không hề có ý thức về chúng vì chúng ta không thể kiểm soát được chúng. Chẳng hạn, tôi có thể nằm mơ nhận được tin báo người thân mình gặp tai nạn và tôi có thể cảm thấy rất đau buồn. Tôi có thể nghĩ là: “Ước chi mình giúp được gì”. Bất chấp thực tế là tôi nhìn thấy được, cảm nhận được, suy nghĩ được và nảy ra những ý định trong giấc

mơ của mình, thì tôi vẫn không thể hành động gì đối với những diễn biến ấy (ví dụ, bằng cách thăm dò để xác thực độ chân thực của tin báo) và do đó, tôi không có ý thức về chúng. Trong những giấc mơ, chúng ta bị bó buộc vào một kịch bản đơn lẻ mà không thể thay đổi nó theo ý muốn. Những sự kiện tạo thành ý thức – thứ mà chúng ta thấy, cảm nhận, suy nghĩ và khao khát – là thông tin mà ta có thể thao túng và sử dụng. Do đó, chúng ta có thể xem ý thức là thông tin được sắp xếp có chủ đích.

Định nghĩa cô đọng này, dù chính xác, lại không đưa ra được toàn bộ tầm quan trọng của những gì nó truyền tải. Bởi vì đối với chúng ta, những sự kiện bên ngoài được xem là không tồn tại, trừ khi chúng ta nhận thức được chúng; ý thức tương ứng với hiện thực được trải nghiệm một cách chủ quan. Trong khi mọi thứ chúng ta cảm thấy được, ngửi được, nghe được hay nhớ được, đều là một ứng cử viên tiềm năng để đi vào ý thức, thì những trải nghiệm thực sự trở thành một phần của ý thức lại ít hơn nhiều so với phần còn lại. Chính vì vậy, trong khi ý thức là một tấm gương phản chiếu các giác quan của chúng ta, cho chúng ta biết những gì đang xảy ra cả bên ngoài cơ thể lẫn bên trong hệ thần kinh, nó chỉ phản chiếu những thay đổi đó một cách có chọn lọc, chủ động định hình các sự kiện, đặt lên chúng một hiện thực của riêng nó. Sự phản chiếu mà ý thức cung cấp là thứ mà chúng ta gọi là cuộc sống của chúng ta: tổng hòa những gì chúng ta nghe được, nhìn thấy, cảm nhận, hy vọng và chịu đựng từ lúc sinh ra cho đến khi lìa đời. Mặc dù chúng ta tin rằng có những “thứ” nằm ngoài ý thức nhưng chúng ta chỉ có bằng chứng trực tiếp về những thứ tìm được một vị trí trong ý thức.

Là một trung tâm sàng lọc – trong đó những sự kiện khác nhau được xử lý bởi các giác quan khác nhau, có thể được tái hiện và đối chiếu – ý thức có thể đồng thời chứa cả nạn đói ở châu Phi, mùi hương của hoa hồng, số liệu của chỉ số Dow Jones và cả ý định dừng lại ở cửa hàng để mua một ít bánh mì. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng nội dung của ý thức là một mớ hỗn độn, không xác định hình hài.

Chúng ta có thể gọi những ý định là lực đã giữ cho thông tin trong ý thức đi theo một trật tự. Những ý định sẽ nảy ra trong ý thức bất kể lúc nào một người nhận thấy sự khát khao hay mong muốn đạt được điều gì. Những ý định cũng là một phần của thông tin, được định hình bởi nhu cầu sinh học và những mục tiêu xã hội chủ quan. Chúng hoạt động như từ trường, chuyển sự chú ý hướng đến một vài đối tượng và cách xa những đối tượng khác, giữ tâm trí của chúng ta tập trung vào vài tác nhân kích thích này hơn là những tác nhân kích thích khác. Chúng ta thường gọi biểu hiện của ý định bằng những cái tên khác, chẳng hạn như bản năng, nhu cầu, sự thôi thúc hay khát khao. Thế nhưng những cái tên này đều là những thuật ngữ mang tính giải thích, cho chúng ta biết tại sao con người lại cư xử theo những cách nào đó. Ý định thật ra là một thuật ngữ mang tính mô tả và trung lập hơn; nó không nói tại sao một người muốn làm một việc nào đó mà chỉ đơn giản khẳng định rằng anh ta muốn làm.

Chẳng hạn như bất cứ khi nào đường huyết hạ xuống điểm tới hạn, chúng ta bắt đầu cảm thấy khó chịu: chúng ta có thể cảm thấy dễ cáu, đổ mồ hôi và co thắt dạ dày. Nhờ những chỉ dẫn về mặt di truyền được lập trình để phục hồi mức đường trong máu nên chúng

ta có thể bắt đầu nghĩ đến thức ăn. Chúng ta sẽ tìm kiếm thức ăn cho đến khi chúng ta được ăn và không còn bị đói nữa. Trong trường hợp này, chúng ta có thể nói rằng chính cơn đói đã sắp xếp nội dung của ý thức, buộc chúng ta phải tập trung sự chú ý vào thức ăn. Nhưng điều này vốn đã là một sự diễn dịch những sự kiện khách quan – mà không còn nghi ngờ gì nữa, nó chính xác về mặt hóa học nhưng không thích đáng về mặt hiện tượng. Người đói không nhận thức được mức đường trong máu của mình; anh ta chỉ biết có một vài thông tin trong ý thức mà anh ta đã học được để nhận diện một “cơn đói”.

Khi một người nhận thấy rằng anh ta đói bụng, anh ta có thể hình thành ý định tìm một ít thức ăn. Nếu anh ta làm vậy, hành vi của anh ta sẽ giống như khi anh ta đơn giản là làm theo một nhu cầu hay sự thôi thúc. Nhưng ngoài ra, anh ta có thể hoàn toàn bỏ qua những cơn đói. Anh ta có thể có vài ý định trái ngược mạnh mẽ hơn, chẳng hạn như giảm cân hay muốn tiết kiệm tiền hay nhịn ăn vì lý do tôn giáo. Đôi khi, như trong trường hợp của những người phản kháng về chính trị, những người muốn tuyệt thực đến chết, thì ý định tạo ra một lời tuyên bố về mặt tư tưởng có lẽ đã lấn át những chỉ dẫn di truyền, dẫn đến cái chết tự nguyện.

Những ý định mà chúng ta kế thừa hay tự tạo ra được sắp xếp theo thứ bậc những mục tiêu, thứ xác định nên thứ tự ưu tiên của chúng. Đối với người biểu tình, việc đạt được cải cách chính trị đã đề ra có thể quan trọng hơn bất kỳ điều gì khác, bao gồm cả mạng sống. Mục tiêu đó có được sự ưu tiên hơn mọi thứ khác. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều làm theo những mục tiêu “thiết thực” dựa trên những nhu cầu của cơ thể họ – sống một cuộc sống khỏe mạnh

và lâu dài, quan hệ tình dục, ăn uống đủ đầy và sống thoải mái; hoặc dựa trên những khát vọng được tiêm nhiễm bởi hệ thống xã hội – trở thành người giỏi giang, làm việc chăm chỉ, tiêu xài hết mức, sống đúng với kỳ vọng của mọi người. Thế nhưng trong mỗi một nền văn hóa đều có đủ ngoại lệ để chỉ ra rằng những mục tiêu là hoàn toàn linh hoạt. Những cá nhân vượt thoát khỏi các tiêu chuẩn – anh hùng, thánh nhân, nhà hiền triết và nhà thơ, cũng như người điên và tội phạm – đều tìm kiếm những thứ khác biệt trong cuộc sống hơn những người khác. Sự tồn tại của những người như thế này cho thấy rằng ý thức có thể được sắp xếp dựa trên những ý định và mục tiêu khác nhau. Mỗi chúng ta đều có được sự tự do này để kiểm soát hiện thực chủ quan của chính mình.

## **NHỮNG GIỚI HẠN CỦA Ý THỨC**

Nếu có thể mở rộng những gì ý thức bao hàm thành vô giới hạn, thì một trong những ước mơ căn cơ nhất của nhân loại sẽ trở thành hiện thực. Nó sẽ trở thành thứ gì đó vĩ đại như sự bất tử hay sự toàn năng – nói vắn tắt, nó tựa như thánh thần. Chúng ta có thể suy tư mọi thứ, cảm nhận mọi thứ, làm mọi thứ, quét qua nhiều thông tin đến nỗi chúng ta có thể lấp đầy mỗi phần của một giây với một tấm thảm trải nghiệm phong phú. Trong phạm vi một cuộc đời, chúng ta có thể trải qua một triệu hoặc – tại sao không – trải qua vô hạn những cuộc đời.

Không may, hệ thần kinh của chúng ta có những giới hạn nhất định trong việc có thể xử lý bao nhiêu thông tin tại mỗi thời điểm. Có quá nhiều “sự kiện” xuất hiện trong ý thức, chúng được nhận

biết và xử lý một cách thích hợp, trước khi bắt đầu đầy tràn và đẩy nhau ra ngoài. Việc đi bộ ngang qua một căn phòng trong khi đang nhai kẹo cao su không quá khó, dù một vài chính khách được cho là không thể làm được việc đó; nhưng trên thực tế, không có nhiều chuyện chúng ta có thể thực hiện đồng thời. Các suy nghĩ phải lần lượt nối đuôi nhau, không thì chúng sẽ bị lẫn lộn. Trong khi đang nghĩ về một rắc rối nào đó, chúng ta không thể thực sự trải nghiệm hạnh phúc hoặc đau buồn. Chúng ta không thể chạy, hát và cân bằng ngân sách thu chi cùng một lúc, bởi vì mỗi một hành động trong số chúng đều tiêu hao gần hết khả năng chú ý của chúng ta.

Tại thời điểm này, trong phạm vi kiến thức khoa học hiện có, chúng ta đang đứng ở ngưỡng có thể ước tính được hệ thần kinh trung ương có khả năng xử lý bao nhiêu thông tin. Có vẻ như chúng ta có thể kiểm soát được nhiều nhất là bảy mẫu thông tin – chẳng hạn những âm thanh khác nhau, những kích thích thị giác, những sắc thái cảm xúc có thể nhận biết được, hay những ý nghĩ – tại cùng một thời điểm bất kỳ và thời gian ngắn nhất cần có để phân biệt giữa một chuỗi các mẫu thông tin và một chuỗi khác là khoảng một phần mười tám giây. Bằng những con số này, ta có thể kết luận rằng hệ thần kinh trung ương có thể xử lý nhiều nhất 126 mẫu thông tin mỗi giây, tức 7.560 mẫu mỗi phút, hay gần nửa triệu mẫu mỗi giờ. Trong suốt bảy mươi năm cuộc đời, nếu mỗi ngày chúng ta có mười sáu tiếng đồng hồ không ngủ, thì có thể xử lý lên đến 185 tỉ mẫu thông tin. Những con số này chứng tỏ rằng mọi thứ trong cuộc sống của ta đều phải đi qua mỗi suy nghĩ, cảm xúc, hay hành động. Đây có vẻ là một con số lớn, nhưng trên thực tế, nó không nhiều đến vậy.

Giới hạn của ý thức được chứng minh bởi một sự thật là để hiểu những gì người khác đang nói, chúng ta phải xử lý 40 mẫu thông tin mỗi giây. Nếu giả định giới hạn khả năng của chúng ta ở mức cao hơn, lên đến 126 mẫu mỗi giây, thì việc chúng ta hiểu được những gì ba người đang nói cùng lúc là hoàn toàn có thể về mặt lý thuyết, nhưng chỉ bằng cách kiểm soát để ngăn không cho bất cứ suy nghĩ hay cảm xúc nào khác tiến vào ý thức. Ví dụ như chúng ta không thể nhận thức được biểu cảm của người nói và cũng không thể tự hỏi vì sao họ lại nói những gì họ đang nói hay để ý xem họ đang mặc cái gì.

Dĩ nhiên, những phát hiện trên chỉ gợi ý về cách mà tâm trí hoạt động, tại thời điểm này, trong phạm vi kiến thức của chúng ta. Nó có thể bị phản biện một cách chính đáng, rằng người ta đang đánh giá thấp hay đánh giá cao khả năng xử lý thông tin của tâm trí. Những người lạc quan cho rằng thông qua quá trình tiến hóa, hệ thần kinh đã trở nên tinh thông việc phân loại các mẫu thông tin đến mức khả năng xử lý không ngừng mở rộng. Những chức năng đơn giản như điền thêm một cột số hay lái xe hơi đều phát triển để trở nên tự động, để tâm trí thành thoi xử lý nhiều dữ liệu hơn. Chúng ta cũng học cách nén và sắp xếp thông tin thông qua những phương tiện tượng trưng – ngôn ngữ, toán học, khái niệm trừu tượng và những bài tường thuật cách điệu hóa. Chẳng hạn như, mỗi ngụ ngôn Kinh thánh cố gắng mã hóa những trải nghiệm khó mà có được của nhiều cá nhân qua vô số niên đại. Những người lạc quan lập luận rằng ý thức là một “hệ thống mở”; trên thực tế, nó có thể mở rộng đến vô hạn và chúng ta không cần phải tính đến những giới hạn của nó.



Nhưng khả năng cô đọng những tác nhân kích thích không giúp ích được nhiều như người ta mong đợi. Những nhu cầu của cuộc sống vẫn buộc chúng ta phải dành 8% thời gian không ngủ trong ngày để ăn và gần như tổn cùng một khoảng thời gian như vậy để chăm sóc những nhu cầu thể lý cá nhân như tắm gội, ăn vận, cạo râu và vệ sinh. Chỉ riêng hai hoạt động này tổn mất 15% của ý thức và trong lúc thực hiện những việc này, chúng ta không thể làm được những thứ đòi hỏi phải có sự tập trung cao độ khác. Thế nhưng ngay cả khi không có thứ gì cấp bách khác chiếm lĩnh tâm trí, hầu hết mọi người vẫn không thể nào đạt được khả năng xử lý thông tin tuyệt đối. Trong khoảng chừng một phần ba của một ngày không bị ràng buộc bởi những nghĩa vụ, trong khoảng thời gian “nhàn rỗi” quý giá, thực tế hầu hết mọi người có vẻ cố gắng sử dụng tâm trí của họ càng ít càng tốt. Đối với người trưởng thành ở Mỹ, phần lớn thời gian rảnh – gần như một nửa của nó – là để ngồi trước tivi. Nội dung và những nhân vật của một chương trình nổi tiếng cứ lặp đi lặp lại nhiều đến nỗi không cần đến trí nhớ, suy nghĩ, hay ý muốn, mặc dù việc xem tivi vốn đòi hỏi phải có quá trình xử lý hình ảnh trực quan. Không bất ngờ khi người ta thuật lại những mức độ thấp nhất của sự tập trung, của việc sử dụng những kỹ năng, sự rõ ràng trong suy nghĩ và cảm giác về hiệu năng trong khi xem tivi. Những hoạt động giải trí khác mà người ta hay làm tại nhà thì đòi hỏi nhiều hơn một chút. Đọc báo và tạp chí, nói chuyện với người khác và nhìn ra cửa sổ cũng đòi hỏi xử lý rất ít thông tin mới và vì vậy cũng cần ít sự tập trung.

Vậy thì 185 tỉ sự kiện được trải nghiệm trong năm tháng đời người của chúng ta có thể được xem hoặc là quá cao hoặc là quá

thấp. Nếu chúng ta xem xét lượng dữ liệu mà não có thể xử lý về mặt lý thuyết thì con số này có thể quá thấp, nhưng nếu chúng ta nhìn vào cách con người sử dụng tâm trí của họ thì tuyệt nhiên nó là khá cao. Trong mọi trường hợp, một cá nhân luôn trải nghiệm quá nhiều. Chính vì vậy, thông tin chúng ta cho phép đi vào ý thức trở nên cực kỳ quan trọng; thực tế, nó chính là thứ quyết định nội dung và chất lượng cuộc sống.

## **SỰ CHÚ Ý NHƯ NGUỒN NĂNG LƯỢNG TINH THẦN**

Một thông tin đi vào ý thức bởi vì chúng ta chủ định tập trung sự chú ý vào nó, hoặc nó là kết quả của những thói quen chú ý dựa theo các chỉ dẫn sinh học hay xã hội. Chẳng hạn, khi lái xe ra đường chúng ta chạy qua hàng trăm chiếc xe hơi mà không thật sự nhận thức về chúng. Hình dáng và màu sắc của chúng có thể được ghi vào tâm trí chúng ta trong một phần giây rồi lập tức bị lãng quên. Nhưng thỉnh thoảng chúng ta sẽ để ý đến một phương tiện đặc biệt nào đó, có thể vì nó lạng lách liên tục giữa các làn đường hoặc vì nó di chuyển quá chậm hay vẻ ngoài của nó khác thường. Hình ảnh một chiếc xe khác thường đi vào trung tâm của ý thức và chúng ta nhận thức được chiếc xe đó. Trong tâm trí, thông tin trực quan về chiếc xe hơi (ví dụ, “Nó đang lạng lách”) được tham chiếu với thông tin về những chiếc xe hơi sai trái khác đã được lưu trữ trong ký ức, nhằm xác định trường hợp hiện tại khớp với phạm trù nào. Đây có phải một tài xế thiếu kinh nghiệm lái xe, một tài xế say xỉn hay một tài xế có trình độ nhưng mất tập trung trong giây lát? Khi sự kiện đang diễn ra phù hợp với một kiểu sự kiện đã được biết trước đó, nó

sẽ được nhận diện. Giờ thì nó phải được đánh giá, rằng: Đây có phải là thứ đáng lo ngại không? Nếu câu trả lời là “có”, vậy thì chúng ta phải quyết định một hướng hành động thích hợp: Ta nên tăng hay giảm tốc, có nên đổi làn đường hay dừng lại và báo với xe cảnh sát tuần tra trên đường?

Tất cả những hoạt động tinh thần phức tạp này phải được hoàn thành chỉ trong vài giây, đôi khi, trong một phần của giây. Trong khi định hình một phán đoán có vẻ như chỉ là một phản ứng nhanh như chớp, thì thật ra nó diễn ra trong thời gian thực. Và nó không xảy ra tự động: Có một quá trình riêng biệt làm cho những phản ứng như vậy có thể xảy ra, một quá trình gọi là sự chú ý. Đó là sự chú ý để lựa chọn những mẫu thông tin có liên quan, từ hàng triệu mẫu thông tin tiềm năng sẵn có. Cần có sự chú ý để truy cập những sự việc liên quan từ ký ức, để đánh giá sự kiện và để lựa chọn cách hành xử đúng đắn.

Mặc cho sức mạnh to lớn của nó, sự chú ý không thể vượt qua những giới hạn đã được vạch ra. Nó không thể chú ý hay giữ sự tập trung vào việc xử lý đồng thời nhiều thông tin. Việc truy lại thông tin từ nơi lưu trữ trong ký ức và đưa nó vào trung tâm của ý thức, đối chiếu thông tin, đánh giá, ra quyết định, tất cả đều cần khả năng xử lý – vốn có giới hạn – của tâm trí. Chẳng hạn, một người tài xế bắt gặp một chiếc xe khác đang lạng lách trên đường anh ta sẽ phải ngừng nói chuyện điện thoại di động nếu muốn tránh một tai nạn.

Vài người học cách sử dụng nguồn lực vô giá này một cách hiệu quả trong khi những người khác lại lãng phí nó. Biểu hiện của một người đang trong trạng thái kiểm soát ý thức là khả năng tập trung sự chú ý theo mong muốn của mình, nhằm phớt lờ những tác nhân

khiến ta xao nhãng, để tập trung đến khi nào đạt được mục tiêu và không hơn nữa. Người có thể làm được điều này thường biết tận hưởng những điều dung dị trong cuộc sống hằng ngày.

Có hai người cực kỳ khác biệt hiện lên trong tâm trí của tôi mà có thể minh họa cho cách thức sự chú ý được dùng để sắp xếp ý thức nhằm phục vụ những mục tiêu của một cá nhân. Người đầu tiên là E., một người phụ nữ Âu châu, một trong những người phụ nữ quyền lực và nổi tiếng nhất ở đất nước cô. Là một học giả danh tiếng trên thế giới, cô cũng đồng thời xây dựng nên một doanh nghiệp phát triển vững mạnh, thuê hàng trăm lao động và vượt xa các công ty khác cùng lĩnh vực với khoảng cách tương đương cả một thế hệ. E. liên tục đến những buổi họp về kinh doanh, chính trị và chuyên môn, đi lại giữa các dinh thự vòng quanh thế giới của cô. Nếu có một buổi hòa nhạc ở thị trấn mà cô đang trú lại, E. hẳn sẽ tham dự; thời khắc rảnh rỗi đầu tiên sau những lúc bận rộn, cô sẽ đến bảo tàng hay thư viện. Và trong khi cô đang họp, người lái xe của cô thay vì đứng đầu đó và chờ đợi, anh ta sẽ ghé những cửa hàng trưng bày nghệ thuật địa phương hoặc một bảo tàng nào đó; vì trên đường lái xe về nhà, cô chủ của anh sẽ muốn thảo luận những gì anh nghĩ về những bức tranh ở đó.

Không một phút giây nào trong cuộc đời của E. bị lãng phí. Cô thường viết lách, giải quyết vấn đề, đọc một trong năm tờ báo hay những phần được đánh dấu trong những quyển sách nằm trong lịch trình hằng ngày hoặc cô chỉ đặt ra những câu hỏi, quan sát những gì đang diễn ra một cách tò mò và lên kế hoạch cho việc tiếp theo. Rất ít thời gian của cô được dùng cho những sinh hoạt đời sống thường nhật. Việc trò chuyện hay xã giao đều được thực hiện một cách hòa

nhã nhưng cô vẫn hạn chế bất cứ khi nào có thể. Tuy nhiên, mỗi ngày cô đều dành một chút thời gian để làm mới tâm trí của mình bằng những cách đơn giản như đứng yên bên bờ hồ độ chừng mười lăm phút hay nhắm mắt đón ánh mặt trời. Hoặc cô có thể dẫn chú chó của mình đi dạo vòng quanh trên những đồng cỏ ở ngọn đồi bên ngoài thị trấn. E. kiểm soát những quá trình chú ý của mình một cách chặt chẽ đến mức cô có thể ngắt kết nối với ý thức theo ý muốn và đánh một giấc để tỉnh táo hơn bất cứ khi nào cô có thời gian rảnh.

Cuộc đời của E. đã không hề yên ả. Gia đình cô rơi vào cảnh nghèo túng sau Thế chiến thứ nhất và trong suốt Thế chiến thứ hai, bản thân cô đã mất hết tất cả, bao gồm cả tự do của mình. Vài thập kỷ trước, cô mắc phải một căn bệnh mạn tính mà bác sĩ đã quả quyết rằng đây là một căn bệnh chết người. Nhưng cô đã giành lại được mọi thứ, kể cả sức khỏe của mình, bằng cách rèn luyện sự chú ý của cô và từ chối khuếch tán nó vào những suy nghĩ hay hành động không hữu ích. Lúc này, cô tỏa ra một tia năng lượng thuần khiết. Bất chấp những khó khăn trong quá khứ và sự quay cuồng của cuộc sống hiện tại, cô dường như vẫn tận hưởng từng giây từng phút đời mình một cách trọn vẹn.

Người thứ hai mà tôi nghĩ đến lại đối lập với E. trong nhiều mặt, điểm tương đồng duy nhất chính là họ có cùng lực chú ý rõ nét và bền bỉ. R. là một người đàn ông gầy ốm, có ấn tượng ban đầu không dễ gây cảm tình. Anh nhút nhát, khiêm tốn đến mức tự thu mình và người ta sẽ dễ dàng quên anh ngay sau một buổi gặp gỡ ngắn ngủi. Mặc dù chỉ vài người biết anh nhưng đối với họ anh rất có tiếng. Anh là bậc thầy uyên bác về một nhánh học thuật phức tạp

và đồng thời cũng là tác giả của những bài thơ tinh tế được dịch sang nhiều thứ tiếng. Mỗi khi ai đó trò chuyện với anh, hình ảnh một cái giếng sâu tràn đầy năng lượng hiện lên trong tâm trí họ. Khi anh nói, đôi mắt của anh nhìn thấu được mọi sự; mỗi câu chữ anh nghe được đều được phân tích theo ba hoặc bốn cách khác nhau ngay trước khi người nói trình bày xong. Những thứ mà hầu hết mọi người cho là hiển nhiên đều đánh đổ anh; và cho đến khi anh lý giải được chúng theo một cách căn bản nhưng cực kỳ phù hợp, anh sẽ không để mặc chúng như vậy.

Mặc cho nỗ lực không ngừng của trí óc tập trung này, R. cho ta ấn tượng về sự yên tĩnh, hoặc sự trầm lặng, đằm đằm. Anh dường như luôn nhận thức được những rung động nhỏ nhất từ những hoạt động xung quanh. Nhưng R. không chú ý đến mọi thứ để thay đổi hay phán xét chúng. Anh sẵn lòng ghi nhận hiện thực, thấu hiểu nó và rồi có lẽ anh sẽ thể hiện hiểu biết của mình. R. không dự định tạo ra những tác động tức thì lên xã hội như E. đã làm. Nhưng khi ý thức của anh được sắp xếp có trật tự và phức tạp thì sự chú ý của anh được kéo dài lâu nhất có thể, trong sự tương tác với thế giới xung quanh. Và cũng giống như E., dường như anh đang thưởng thức cuộc sống của chính mình một cách mãnh liệt.

Mỗi người phân tán sự chú ý có giới hạn của mình bằng cách tập trung nó một cách có chủ đích như một tia năng lượng – giống E. và R. – hoặc bằng cách khuếch tán nó trong những chuyển động ngẫu nhiên và không hệ thống. Hình hài và những gì diễn ra trong cuộc sống phụ thuộc vào cách mà bạn sử dụng sự chú ý của mình. Những hiện thực hoàn toàn khác nhau sẽ hiện lên tùy thuộc vào việc sự chú ý được tập trung như thế nào. Những cái tên chúng ta dùng

để mô tả đặc điểm tính cách – như hướng ngoại, người xuất chúng, hay hoang tưởng – dựa trên những phương thức đặc trưng mà con người dùng để cấu trúc sự chú ý của mình. Trong cùng một tình huống, người hướng ngoại sẽ tìm kiếm và thưởng thức sự tương tác với người khác, người xuất chúng sẽ tìm kiếm những mối liên lạc kinh doanh có lợi và người hoang tưởng sẽ cảnh giác với những tín hiệu nguy hiểm mà anh ta phải tránh. Sự chú ý có thể được đầu tư bằng vô số cách, những cách mà có thể khiến cuộc sống trở nên phong phú hay khổn khổ.

Tính linh hoạt của những cấu trúc sự chú ý thậm chí càng rõ ràng hơn khi chúng được so sánh giữa những nền văn hóa hoặc những tầng lớp nghề nghiệp. Những thợ săn người Eskimo được huấn luyện để phân biệt giữa hàng tá loại tuyết và luôn luôn nhận biết được hướng cũng như tốc độ của gió. Những thủy thủ bản địa người Melanesia có thể bị đưa đến bất kỳ điểm nào giữa đại dương trong vòng bán kính vài trăm dặm khỏi hòn đảo họ sống trong tình trạng bị che mắt và nếu được thả mình vài phút trên biển, họ vẫn có thể nhận ra vị trí bằng cách cảm nhận những dòng nước chảy qua cơ thể họ. Một người nhạc sĩ cấu trúc sự chú ý để tập trung vào những âm sắc mà người bình thường không nhận biết được, một người mua bán cổ phiếu tập trung vào những thay đổi cực kỳ nhỏ trên thị trường mà những người khác không để ý, một bác sĩ có một con mắt phi thường có thể nhìn ra các triệu chứng – bởi vì họ rèn luyện sự chú ý của mình để xử lý những tín hiệu mà nếu không để ý thì rất dễ bỏ qua.

Bởi vì sự chú ý quyết định những gì sẽ hoặc sẽ không xuất hiện trong ý thức và bởi vì nó là cần thiết để tạo ra bất kỳ sự kiện tinh

thần nào khác như ghi nhớ, suy nghĩ, cảm giác và đưa ra quyết định, nên sẽ là hữu ích khi xem nó như là nguồn năng lượng tinh thần. Sự chú ý giống như năng lượng ở chỗ không có nó chẳng có việc gì được hoàn thành cả và nó sẽ tiêu tan khi chúng ta làm việc. Chúng ta tạo ra bản thân mình thông qua cách chúng ta đầu tư nguồn năng lượng này. Những ký ức, những suy nghĩ và những cảm xúc đều được định hình bằng cách chúng ta sử dụng sự chú ý. Và nó là một nguồn năng lượng nằm dưới sự kiểm soát của chúng ta, để chúng ta sử dụng nó khi muốn; do đó, sự chú ý chính là công cụ quan trọng nhất trong nhiệm vụ cải thiện chất lượng trải nghiệm.

## **BƯỚC VÀO CÁI TÔI**

Nhưng những đại từ ngôi thứ nhất đề cập ở trên – những chúng ta và những của chúng ta – là gì mà được cho là đang kiểm soát sự chú ý? Tôi – thực thể quyết định những gì phải làm với năng lượng tinh thần phát sinh bởi hệ thống thần kinh, ở đâu? Thuyền trưởng của con tàu – người chủ của linh hồn, nằm ở đâu?

Ngay khi chúng ta nghĩ về những câu hỏi này, dù chỉ trong một lúc thôi, chúng ta nhận ra rằng Tôi, hay cái tôi mà chúng ta sẽ đề cập đến kể từ bây giờ, là một trong những nội dung của ý thức. Nó là thứ không bao giờ tách biệt khỏi trung tâm của sự chú ý. Đương nhiên cái tôi của riêng tôi tồn tại duy nhất trong ý thức của chính tôi; và sẽ có nhiều phiên bản của nó tồn tại trong ý thức của những người biết đến tôi, mà hầu hết họ hẳn không nhìn nhận giống với cái tôi “nguyên gốc” như chính tôi nhìn nhận bản thân mình.



Tuy nhiên, cái tôi không đơn thuần chỉ là một mẫu thông tin. Thực tế, nó chứa mọi thứ khác đi qua ý thức như: tất cả những ký ức, hành động, khao khát, niềm vui và bao gồm cả những nỗi đau. Và nhiều hơn cả bất kỳ điều gì khác, cái tôi đại diện cho thứ tự ưu tiên của những mục tiêu mà chúng ta xây dựng, từng chút từng chút một, trong nhiều năm. Cái tôi của nhà hoạt động chính trị có thể trở nên không thể phân biệt được với tư tưởng của anh ta, cái tôi của người chủ ngân hàng có thể bị ràng buộc với những khoản đầu tư của anh ấy. Dĩ nhiên, thường thì chúng ta không nghĩ về cái tôi của mình theo cách này. Tại mỗi thời điểm xác định, chúng ta thường chỉ nhận thức được một phần nhỏ về nó, như khi chúng ta ý thức được mình trông như thế nào hay ấn tượng mà chúng ta tạo được ra sao hoặc về những gì mà chúng ta thật sự muốn làm nếu có thể. Chúng ta thường liên kết cái tôi với cơ thể mình, mặc dù thỉnh thoảng chúng ta nói rộng ranh giới của nó để đồng nhất với một chiếc xe, một căn nhà hay một gia đình. Tuy nhiên, dù chúng ta có nhận thức về nó nhiều như thế nào, cái tôi xét theo nhiều phương diện, vẫn là yếu tố quan trọng nhất của ý thức, vì nó tượng trưng cho tất cả những nội dung khác của ý thức, cũng như mô hình về những sự tương quan của chúng.

Độc giả kiên nhẫn dõi theo vấn đề này đến đây có lẽ đã phát hiện ra một dấu vết mờ nhạt của vòng tròn lẫn quẩn ở điểm này. Nếu sự chú ý, hay năng lượng tinh thần, được điều khiển bởi cái tôi và nếu cái tôi là tổng hợp toàn bộ những nội dung của ý thức cộng với cấu trúc những mục tiêu của nó và nếu như nội dung của ý thức và những mục tiêu là kết quả của những cách tập trung sự chú ý khác nhau, thì chúng ta có một hệ thống kiểu vòng lặp, với những

nguyên do hay hệ quả không rõ ràng. Tại thời điểm này, chúng ta nói rằng cái tôi điều khiển sự chú ý, nhưng tại thời điểm khác, chúng ta lại cho rằng sự chú ý đó quyết định cái tôi. Thực tế, cả hai khẳng định trên đều đúng: ý thức không phải là một hệ thống tuyến tính hoàn toàn, mà là một hệ thống có quan hệ nhân quả tuần hoàn. Sự chú ý định hình cái tôi và cái tôi định hình nên sự chú ý.

Một ví dụ của kiểu quan hệ nhân quả này chính là trải nghiệm của Sam Browning, một trong những thanh niên mà chúng tôi đã theo dõi trong những nghiên cứu theo thời gian của mình. Sam đã đến Bermuda trong kỳ nghỉ Giáng sinh cùng với cha mình khi cậu mười lăm tuổi. Tại thời điểm đó, cậu không có bất kỳ ý nghĩ gì về việc cậu muốn làm gì với cuộc đời mình; cái tôi của cậu ta có phần chưa được định hình và chưa có cá tính riêng. Sam không có những mục tiêu khác biệt rõ ràng; cậu muốn chính xác thứ mà những đứa con trai đồng trang lứa khác muốn, bởi lập trình di truyền và bởi những gì mà môi trường xã hội bảo bọn trẻ muốn – nói cách khác, cậu mơ hồ nghĩ đến việc vào đại học, rồi sau đó tìm vài công việc được trả lương cao, kết hôn và sống đâu đó ở ngoại ô. Ở Bermuda, cha của Sam dẫn cậu đi tham quan hàng rào san hô và họ lặn dưới nước để khám phá rạn san hô. Sam đã không thể tin vào mắt mình. Cậu nhận ra môi trường huyền bí, đẹp đẽ, dữ tợn này quá mê hoặc đến nỗi cậu quyết định gắn bó hơn với nó. Cuối cùng, cậu đã tham gia một số khóa học về sinh học ở trường trung học và hiện tại đang trong quá trình trở thành một nhà khoa học biển.

Trong trường hợp của Sam, một sự kiện ngẫu nhiên đã gây ấn tượng mạnh trong ý thức của cậu: vẻ đẹp thách thức của cuộc sống dưới đại dương. Cậu không lên kế hoạch để có trải nghiệm này; nó

không phải là kết quả của cái tôi hay của mục tiêu hướng sự chú ý. Nhưng khi nhận thức được những gì diễn ra dưới biển, Sam thích nó – trải nghiệm cộng hưởng với những thứ mà cậu thích làm trước đó, với những cảm xúc cậu có về cái đẹp và thiên nhiên, với sự ưu tiên về những gì quan trọng mà cậu đã thiết lập nhiều năm. Cậu cảm thấy trải nghiệm này là thứ gì đó tuyệt vời, là thứ đáng để tìm kiếm một lần nữa. Chính vì vậy mà cậu xây dựng sự kiện ngẫu nhiên này thành một cấu trúc của những mục tiêu – tìm hiểu thêm nhiều hơn về đại dương, tham gia những khóa học, tiếp tục vào đại học và tốt nghiệp, tìm một việc làm với tư cách một nhà sinh học biển – những điều đã trở thành yếu tố trọng tâm trong cái tôi của cậu. Kể từ đó, những mục tiêu đã hướng sự chú ý của Sam tập trung nhiều hơn vào đại dương và cuộc sống đại dương, bằng cách ấy, khép lại vòng tròn của quan hệ nhân quả. Trước tiên, sự chú ý giúp cậu định hình cái tôi của mình khi cậu chú ý đến vẻ đẹp của thế giới bên dưới mặt nước mà cậu tình cờ bắt gặp; sau đó, khi cậu có ý định tìm kiếm kiến thức trong lĩnh vực sinh học biển, cái tôi của cậu bắt đầu định hình sự chú ý. Đương nhiên, trường hợp của Sam chẳng phải một ngoại lệ bất thường; hầu hết mọi người đều phát triển cấu trúc của sự chú ý theo những cách tương tự.

Đến đây, hầu hết những thành phần cần thiết để hiểu cách mà ý thức bị kiểm soát đã được đặt ra. Chúng ta đã thấy rằng trải nghiệm tùy thuộc vào cách chúng ta tập trung năng lượng tinh thần, tức là vào cấu trúc của sự chú ý. Bởi vậy, điều này liên quan đến những mục tiêu và dự định. Những quá trình này được liên kết với nhau bằng cái tôi, hoặc sự biểu hiện chức năng về mặt tinh thần của toàn bộ hệ thống mục tiêu mà ta có. Đây là những thứ cần phải được

điều động nếu chúng ta muốn cải thiện mọi thứ. Đương nhiên, cuộc sống cũng có thể được cải thiện bởi những sự kiện bên ngoài, như trúng số một triệu đô-la, kết hôn đúng người, hoặc chung tay thay đổi hệ thống xã hội bất công. Nhưng ngay cả những sự kiện tuyệt diệu này cũng phải xảy ra trong ý thức và được kết nối với cái tôi của chúng ta theo những cách tích cực trước khi chúng có thể tác động đến chất lượng cuộc sống.

Cấu trúc của ý thức đang bắt đầu rõ nét hơn, nhưng tính đến hiện tại, chúng ta chỉ có một bức tranh khá tĩnh, một bức tranh phác họa ra những yếu tố khác nhau, chứ không phải những quá trình mà trong đó chúng tương tác với nhau. Lúc này, chúng ta cần phải xem xét mỗi khi sự chú ý mang một mẫu thông tin mới vào nhận thức thì có những gì theo sau. Chỉ khi đó chúng ta mới có được một khả năng phán đoán thấu đáo về cách trải nghiệm được kiểm soát và nhờ đó thay đổi để trở nên tốt hơn.

## **SỰ RỐI LOẠN TRONG Ý THỨC: ENTROPY TÂM THẦN**

Một trong những thế lực chính ảnh hưởng xấu đến ý thức là sự rối loạn tâm thần – tức là những thông tin xung đột với những ý định hiện có hoặc khiến chúng ta xao nhãng khỏi việc thực hiện những ý định ấy. Chúng ta đặt cho trạng thái này rất nhiều cái tên, tùy thuộc vào cách chúng ta trải nghiệm nó, như: nỗi đau, nỗi sợ hãi, sự phẫn nộ, sự lo âu hay lòng đố kỵ. Tất cả sự rối loạn đa dạng này buộc sự chú ý đi lệch hướng về phía những mục tiêu không mong muốn, khiến chúng ta không còn tự do sử dụng sự chú ý theo

đúng ưu tiên của chúng ta nữa. Năng lượng tinh thần cũng trở nên khó điều khiển và không hiệu quả.

Ý thức có thể trở nên rối loạn theo nhiều cách. Chẳng hạn, tại một nhà máy sản xuất thiết bị nghe nhìn, Julio Martinez – một trong những người chúng tôi nghiên cứu bằng Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm– đang rơi vào trạng thái lơ đãng trong công việc. Khi chiếc máy chiếu phim đi ngang qua trước mặt anh trên dây chuyền lắp ráp, anh đã bị phân tâm và khó có thể bắt kịp với nhịp chuyển động cần thiết để hàn những mối nối, vốn là trách nhiệm của anh. Thường thì anh có thể làm phần việc của mình với thời gian thoải mái và thư giãn một lúc, nói vài câu chuyện vui trước khi một cái máy mới dừng lại trước trạm của anh. Nhưng hôm nay anh đang chật vật và thi thoảng anh làm chậm cả một dây chuyền. Khi người đàn ông đứng ở trạm kế bên đùa với anh về chuyện đó, Julio đã đáp trả rất gắt gỏng. Từ sáng sớm đến giờ tan làm, sự căng thẳng cứ tăng dần và nó ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa Julio với đồng nghiệp.

Vấn đề của Julio khá đơn giản, gần như chẳng đáng gì, nhưng nó lại đè nặng trong tâm trí anh. Một buổi chiều vài ngày trước đó, trên đường tan làm về nhà, anh để ý thấy một trong mấy cái lốp xe bị xẹp đi một chút. Sáng hôm sau vành bánh xe gần như chạm đất. Đến cuối tuần sau Julio mới được nhận phiếu lương và anh chắc rằng từ giờ đến đó anh sẽ không có đủ tiền để vá lốp xe, nói chi đến mua cái mới. Tốn dụng là thứ mà anh vẫn chưa học được cách sử dụng. Nhà máy nằm ở ngoại ô, cách nơi anh sống khoảng hai mươi dặm và anh thì phải đến được đó trước tám giờ sáng. Cách giải quyết duy nhất Julio có thể nghĩ ra là lái xe một cách cẩn trọng đến

trạm dịch vụ vào buổi sáng, bơm xe và rồi lái xe đến chỗ làm nhanh nhất có thể. Thế nhưng đến khi tan làm, lốp xe lại xẹp lần nữa, nên anh phải bơm nó tại một trạm xăng gần nhà máy rồi chạy về nhà.

Từ buổi sáng xảy ra sự cố, anh đã làm điều này trong suốt ba ngày và hy vọng rằng cách làm này sẽ diễn ra suôn sẻ cho đến kỳ trả lương tiếp theo. Nhưng hôm nay, lúc đến nhà máy, anh đã lái xe rất khổ sở vì bánh xe quá xẹp. Cả ngày dài, anh không ngừng lo lắng: “Liệu tối nay mình có lái xe về nhà được không? Sáng mai mình sẽ đi làm bằng cách nào?”. Những câu hỏi này cứ lẩn quẩn trong tâm trí anh, làm gián đoạn sự tập trung của anh vào công việc và kéo tâm trạng của anh đi xuống.

Julio là một ví dụ điển hình về những gì xảy ra khi trật tự bên trong của cái tôi bị phá vỡ. Mô hình kiểu mẫu căn bản luôn giống nhau: vài thông tin xung đột với những mục tiêu của một cá nhân xuất hiện trong ý thức. Tùy vào mức độ chính yếu của mục tiêu đó đối với cái tôi và tùy thuộc mỗi đe dọa nghiêm trọng như thế nào mà một phần nào đó của sự chú ý sẽ phải được huy động để loại bỏ sự nguy hiểm, để rồi còn lại ít sự chú ý để giải quyết những vấn đề khác. Đối với Julio, giữ được việc làm là mục tiêu ưu tiên hàng đầu. Nếu mất việc, tất cả những mục tiêu khác của anh sẽ bị tổn hại; thế nên giữ được việc làm là một điều cần thiết để duy trì trật tự bên trong cái tôi của anh. Cái lốp xe bị xẹp đang đe dọa công việc của anh và do đó, nó ngốn rất nhiều năng lượng tinh thần của anh.

Bất cứ khi nào thông tin phá vỡ ý thức bằng cách đe dọa những mục tiêu của nó, chúng ta rơi vào tình trạng rối loạn bên trong, hay còn gọi là entropy<sup>14</sup> tâm thần, một sự hủy hoại cấu trúc của cái tôi, làm suy yếu đi tính hiệu quả của nó. Những trải nghiệm dạng này

kéo dài có thể làm cái tôi yếu đi đến mức nó không còn có thể tập trung sự chú ý và đuổi theo những mục tiêu được nữa.

Vấn đề của Julio tương đối nhẹ nhàng và có tính nhất thời. Một ví dụ về entropy tâm thần mang tính thường xuyên hơn là trường hợp của Jim Harris, một học sinh lớp mười một tài năng xuất sắc, một trong những người tham gia cuộc khảo sát của chúng tôi. Một buổi trưa thứ Tư ở nhà một mình, cậu dừng bước trước gương trong căn phòng tắm từng dùng chung với cha mẹ. Trên chiếc hộp dưới chân cậu, băng nhạc của nhóm Grateful Dead đang được bật và nó gần như đã phát không ngừng nghỉ trong suốt tuần qua. Jim đang thử một trong những bộ trang phục yêu thích của cha mình, một chiếc áo sơ mi da cừu màu xanh lá cây sẫm mà cha cậu vẫn mặc bất cứ dịp nào cả hai cùng đi cắm trại. Đưa bàn tay lên mặt vải ấm áp, Jim nhớ lại cảm giác ấm cúng khi xích gần lại cha trong cái lều đầy khói, khi mà những chú chim lặn gavia cất tiếng kêu vang qua mặt hồ. Tay phải Jim đang cầm một cây kéo may cỡ lớn. Tay áo quá dài đối với cậu và cậu tự hỏi liệu mình có dám cắt ngắn chúng không. Hẳn là cha cậu sẽ giận dữ lắm... mà liệu ông có để ý không nhỉ? Vài giờ sau, Jim nằm trên giường của mình. Trên cái bàn đầu giường là một lọ aspirin giờ đã trống không, mặc dù không lâu trước đó vẫn còn tận bảy viên trong đấy.

Cha mẹ của Jim đã ly thân một năm trước và giờ thì họ đang ly hôn. Trong suốt những ngày phải đến trường trong tuần, Jim sống với mẹ. Vào những chiều thứ Sáu, cậu gói ghém đồ đạc để đến sống trong một căn hộ mới của cha ở ngoại ô. Một trong những vấn đề của sự dàn xếp này chính là cậu không bao giờ có thể được ở cùng bạn bè: những ngày trong tuần họ đều bận rộn và vào cuối tuần thì

Jim lại bị kẹt ở vùng ngoại ô mà cậu chẳng quen ai. Cậu giết thời gian rảnh rỗi của mình trên điện thoại, cố gắng liên lạc với bạn bè. Hoặc cậu nghe những cuốn băng mà cậu cảm thấy nó cộng hưởng được nỗi cô đơn đang gặm nhấm bên trong mình. Nhưng điều tồi tệ nhất mà Jim cảm thấy chính là cha mẹ cậu đang đấu đá nhau kịch liệt để có được tình cảm của cậu. Họ liên tục đưa ra những lời lẽ ác ý về nhau, cố gắng khiến Jim cảm thấy có lỗi khi cậu thể hiện bất kỳ tình yêu hay sự quan tâm với một trong hai người trước mặt người còn lại. “Cứu tôi!” là dòng chữ mà cậu viết nguệch ngoạc trong nhật ký vài ngày trước khi cố tự tử. “Tôi không muốn ghét mẹ mình, tôi không muốn ghét cha mình. Tôi ước gì họ đừng làm thế này với tôi nữa”.

May mắn là buổi chiều hôm đó chị gái của Jim để ý thấy lọ thuốc aspirin trống không và đã gọi cho mẹ và rồi Jim được đưa vào bệnh viện, bao tử của cậu được súc rửa và vài ngày sau thì cậu đã có thể đứng lên được. Nhưng hàng ngàn đứa trẻ tầm tuổi cậu thì không được may mắn như thế.

Cái lớp xe bị xẹp đã ném Julio vào cơn hoảng loạn nhất thời và vụ ly hôn suýt giết chết Jim, chúng không tác động trực tiếp như những nguyên do vật lý tạo ra một tác động vật lý – chẳng hạn, một quả banh bi da đập vào một trái banh khác và làm cho nó va liên tiếp vào nhiều quả banh khác theo hướng có thể đoán trước được. Sự kiện từ bên ngoài xuất hiện trong ý thức đơn thuần chỉ như thông tin, không nhất thiết phải có một giá trị tích cực hay tiêu cực nào kèm theo nó. Chính cái tôi diễn giải thông tin thô đó theo ngữ cảnh của những mối quan tâm của riêng nó và quyết định xem liệu thông tin đó có nguy hại hay không. Ví dụ như, nếu Julio có nhiều



tiền hơn hay có tiền gửi trong ngân hàng, vấn đề của anh có lẽ đã hoàn toàn vô hại. Nếu trong quá khứ, anh ta tập trung nhiều năng lượng tinh thần hơn vào việc kết thêm bạn bè cùng chỗ làm, cái lớp xe bị xếp đã không tạo ra sự hoảng loạn, bởi vì anh hoàn toàn có thể hỏi một trong số những người đồng nghiệp cho anh quá giang vài ngày. Và nếu anh có sự tự tin mạnh mẽ hơn, thì trở ngại tạm thời này sẽ không ảnh hưởng đến anh nhiều đến vậy, bởi vì anh sẽ tin khả năng của mình cuối cùng có thể vượt qua được điều đó. Cũng tương tự như vậy, nếu Jim độc lập hơn, cuộc ly hôn sẽ không ảnh hưởng đến cậu sâu sắc đến thế. Nhưng ở độ tuổi của cậu, những mục tiêu của cậu vẫn phải bị ràng buộc chặt chẽ với những mục tiêu của cha và mẹ, thế nên sự rạn nứt giữa họ cũng phá vỡ ý thức về bản thân của cậu. Giả như cậu có những người bạn thân thiết hơn, hay có một danh sách dài hơn các mục tiêu đã đạt được, thì cái tôi của cậu sẽ có sức mạnh duy trì tính toàn vẹn của nó. Cậu may mắn rằng, sau sự suy sụp này, cha mẹ cậu đã nhận ra tình thế nguy hiểm đó và đã tìm kiếm sự giúp đỡ cho chính bản thân và con trai họ, thiết lập lại một mối quan hệ đủ vững chắc với Jim, cho phép cậu tiếp tục xây dựng một cái tôi vững vàng.

Mỗi một mẫu thông tin chúng ta xử lý được đánh giá bởi ý nghĩa của nó đối với cái tôi. Nó đe dọa những mục tiêu của chúng ta, nó hỗ trợ chúng hay nó không ảnh hưởng gì cả? Tin tức về sự sụp đổ của thị trường chứng khoán có thể khiến người làm ngân hàng lo âu nhưng nó có thể củng cố ý thức về cái tôi của một nhà hoạt động chính trị. Một mẫu thông tin mới sẽ tạo ra sự hỗn loạn trong ý thức, bằng cách khiến chúng ta phải thức tỉnh để đối mặt với mỗi đe dọa,

hoặc nó sẽ củng cố những mục tiêu của chúng ta, từ đó giải phóng năng lượng tinh thần.

## **TRẬT TỰ TRONG Ý THỨC: DÒNG CHẢY**

Trạng thái trái ngược với entropy tâm thần chính là trải nghiệm tối ưu. Khi thông tin đi vào nhận thức phù hợp với những mục tiêu, năng lượng tinh thần sẽ tuôn ra một cách dễ dàng. Không có gì cần lo lắng, chẳng có lý do gì để nghi vấn về năng lực đáp ứng của người đó. Nhưng bất cứ khi nào người đó dừng lại để nghĩ về bản thân, bằng chứng sẽ cho thấy rằng: “Bạn đang ổn”. Những phản hồi tích cực củng cố cái tôi và nhiều sự chú ý được giải phóng hơn để đối phó với môi trường bên trong lẫn bên ngoài.

Một người khác cũng tham gia khảo sát của chúng tôi, một công nhân tên Rico Medellin, thường xuyên có được cảm giác này trong công việc của anh. Anh làm chung xí nghiệp với Julio, ở một vị trí khác trên dây chuyền lắp ráp. Nhiệm vụ anh phải làm đối với mỗi cái máy đi ngang qua trước trạm của anh cần đến bốn mươi ba giây – và phải thực hiện đúng như vậy sáu trăm lần trong một ngày làm việc. Hầu hết mọi người sẽ dần thấy mệt mỏi với công việc như vậy. Nhưng Rico đã làm công việc này trong hơn năm năm và anh vẫn tiếp tục yêu thích nó. Lý do là bởi vì anh tiếp cận nhiệm vụ của mình theo cùng một cách mà vận động viên Thế vận hội tiếp cận các giải đấu của họ: Làm thế nào để phá kỷ lục? Giống như một vận động viên chạy đua được huấn luyện trong nhiều năm để rút ngắn vài giây so với màn thể hiện tốt nhất của anh ta trên đường đua trước đó, Rico đã tự rèn luyện bản thân nhanh nhẹn hơn trên dây chuyền

lắp ráp. Với sự chú tâm cẩn trọng như một bác sĩ phẫu thuật, anh đã tạo ra một thói quen cá nhân trong cách sử dụng những công cụ của mình và cách anh thực hiện những động tác. Sau năm năm, tốc độ trung bình tốt nhất của anh trong một ngày là hai mươi tám giây cho mỗi cái máy. Một phần, anh cố gắng cải thiện hiệu suất của mình để kiếm thêm và có được sự tôn trọng từ những người giám sát. Nhưng thường thì anh thậm chí không kể người khác biết rằng anh đang dẫn trước và anh để thành công của mình diễn ra mà chẳng ai hay biết. Đủ bằng chứng cho thấy anh sẽ thành công, bởi vì khi anh làm việc với hiệu suất cao nhất, trải nghiệm đó thú vị đến nỗi nếu phải giảm tốc độ lại anh sẽ thấy rất khổ sở. “Cảm giác đó tốt hơn bất kỳ thứ gì khác”, Rico chia sẻ, “Nó hoàn toàn tốt hơn việc xem tivi”. Rico biết rằng, sớm thôi, anh sẽ đạt đến giới hạn mà anh không thể cải thiện hiệu suất công việc thêm nữa. Vì vậy anh tham gia những khóa học về điện tử hai lần một tuần. Khi có chứng chỉ, anh sẽ tìm một công việc phức tạp hơn, một công việc mà hẳn anh cũng sẽ làm với lòng nhiệt huyết như những gì anh đã thể hiện cho đến bây giờ.

Đối với Pam Davis thì dễ dàng để có trạng thái cân bằng và thoải mái khi làm việc hơn. Là một luật sư trẻ tuổi trong một công ty nhỏ, cô may mắn khi được tham gia vào những vụ án phức tạp và đầy thách thức. Cô dành thời gian đến thư viện, tìm tư liệu tham khảo và vạch ra những phương hướng hành động khả thi cho những cộng sự cấp cao của công ty đi theo. Thông thường cô tập trung cao độ đến mức quên cả ăn trưa và đến khi cô nhận ra rằng mình đang đói bụng thì bên ngoài trời đã tối mịt rồi. Trong khi cô đắm chìm vào công việc của mình, mỗi một thông tin đều phù hợp, ngay cả khi

nhất thời nản lòng, cô cũng biết điều gì gây ra sự nản lòng đó và cô tin rằng đến cuối cùng, mọi trở ngại đều có thể được khắc phục.

Những ví dụ này mô tả những gì mà chúng tôi muốn nói về trải nghiệm tối ưu. Chúng là những tình huống mà ở đó sự chú ý có thể được tự do tập trung để đạt được những mục tiêu của một cá nhân, bởi vì không có sự rối loạn nào để phải sắp xếp lại, cũng không có sự đe dọa nào khiến cái tôi phải phòng vệ. Chúng tôi gọi trạng thái này là trải nghiệm dòng chảy, vì đây là một thuật ngữ mà nhiều người được chúng tôi phỏng vấn đã sử dụng trong phần miêu tả của họ về việc họ cảm thấy thế nào khi đang trong trạng thái tốt nhất: “Nó như thể là bạn đang trôi vậy”, “Tôi đã được trôi xuôi theo dòng chảy”. Đây là trạng thái trái ngược với entropy tâm thần – trên thực tế, thỉnh thoảng nó được gọi là phản entropy (negentropy) – và những người đạt được nó phát triển một cái tôi mạnh mẽ hơn, tự tin hơn, vì năng lượng tinh thần của họ được tập trung thành công vào những mục tiêu chính họ đã lựa chọn để theo đuổi.

Khi một người có thể sắp xếp ý thức của mình để trải nghiệm dòng chảy thường xuyên nhất có thể, chất lượng cuộc sống của họ chắc chắn được cải thiện, bởi vì, như trong trường hợp của Rico và Pam, ngay cả công việc thường nhật vốn thường nhàm chán cũng trở nên có ý nghĩa và thú vị. Trong dòng chảy, chúng ta nằm dưới sự kiểm soát của năng lượng tinh thần và mọi việc chúng ta làm đều củng cố trật tự cho ý thức. Một trong những đối tượng nghiên cứu của chúng tôi, một người leo núi đá nổi tiếng ở Bồ Đào Nha, đã giải thích súc tích về sự ràng buộc giữa thú tiêu khiển mang lại cho anh cảm nhận sâu sắc về dòng chảy và phần còn lại của cuộc đời anh: “Thật hào hứng khi càng ngày càng đến gần hơn với khả năng tự kiểm

soát bản thân. Bạn buộc cơ thể của bạn di chuyển và mọi thứ trên cơ thể đau đớn; rồi trong sợ hãi bạn nhìn lại chính mình, vào những gì bạn đã làm, nó khiến bạn phải sửng sờ. Nó dẫn bạn đến trạng thái mê ly, đến sự tự hoàn thiện. Nếu bạn thắng những cuộc chiến này, cuộc chiến với chính mình, ít nhất là trong một khoảnh khắc, thì việc chiến thắng những cuộc chiến khác trên đời sẽ dễ dàng hơn”.

“Cuộc chiến” ở đây không phải chống lại cái tôi, mà là chống lại entropy dẫn đến hỗn loạn trong ý thức. Nó thật ra là một cuộc chiến vì cái tôi; nó đấu tranh để thiết lập kiểm soát lên sự chú ý. Sự đấu tranh không nhất thiết phải về mặt thể chất như trong trường hợp của người leo núi. Nhưng bất kỳ ai đã trải nghiệm dòng chảy đều biết rằng sự thưởng thức sâu sắc mà trải nghiệm này tạo ra đều đòi hỏi phải có một sự tập trung có kỷ luật ở mức tương đương.

## **SỰ PHỨC TẠP VÀ SỰ SINH TRƯỞNG CỦA CÁI TÔI**

Thông qua một trải nghiệm dòng chảy, sự tổ chức của cái tôi trở nên phức tạp hơn nó trước đó. Chính bằng việc gia tăng tính phức tạp mà cái tôi có thể được xem là lớn lên. Sự phức tạp là kết quả của hai quá trình tâm lý khái quát: sự biệt hóa (differentiation) và sự tích hợp (integration). Sự biệt hóa ngụ ý một hành động hướng về sự độc nhất, hướng về việc tách bản thân ra khỏi người khác. Sự tích hợp nói đến chiều hướng ngược lại: Kết hợp với những người khác, với những ý tưởng và với những sự tồn tại vượt trên cái tôi. Một cái tôi phức tạp là cái tôi thành công trong việc kết nối những xu hướng trái ngược này lại với nhau.

Cái tôi trở nên khác biệt hơn nhờ dòng chảy là vì việc vượt qua một thử thách chắc chắn để lại cho người ta cảm giác vững vàng hơn, khéo léo hơn. Như người leo núi đã nói rằng, “Trong sợ hãi bạn nhìn lại chính mình, vào những gì bạn đã làm, nó khiến bạn phải sống sờ”. Sau mỗi một trải nghiệm dòng chảy, con người trở thành một cá nhân độc nhất hơn, khó dự đoán hơn, sở hữu những kỹ năng hiếm có hơn.

Sự phức tạp thường được cho là mang một ý nghĩa tiêu cực, đồng nghĩa với sự khó đoán và mơ hồ. Điều đó có thể đúng, nhưng chỉ đúng khi chúng ta cào bằng ý nghĩa của nó với chỉ riêng sự biệt hóa. Song, sự phức tạp cũng bao gồm một chiều hướng thứ hai – sự hòa hợp của những thành phần độc lập. Chẳng hạn, một bộ máy phức tạp không chỉ có nhiều bộ phận tách biệt với mỗi một bộ phận có một chức năng khác nhau, mà còn thể hiện độ nhạy cao bởi vì mỗi một bộ phận đều liên kết với những bộ phận khác. Không có sự tích hợp, một hệ thống có nhiều phần tách biệt sẽ trở thành một mớ hỗn độn, rối rắm.

Dòng chảy giúp hòa hợp cái tôi, bởi vì trong trạng thái tập trung cao độ đó, ý thức thường được sắp xếp có trật tự hơn. Những suy nghĩ, những dự định, những cảm xúc và những giác quan cùng được tập trung vào một mục tiêu. Trải nghiệm được đặt trong sự hài hòa. Và khi một dòng chảy kết thúc, con người sẽ cảm thấy “gắn kết” hơn trước, không chỉ từ trong nội tại mà còn trong mối quan hệ người khác và với cả thế giới nói chung. Theo lời nói của người leo núi mà chúng ta đã đề cập trước đó: “[Không có] nơi nào khơi dậy những điều tốt nhất trong con người [hơn] một buổi leo núi. Không một ai ngăn bạn đặt toàn bộ tâm trí và cơ thể dưới áp lực to lớn để

có thể lên được đỉnh núi. Đồng đội của bạn đang ở đó, dù thế nào thì các bạn cũng cảm thấy như nhau, các bạn đang ở cùng bên nhau. Trong thế kỷ XX bạn có thể tin tưởng ai hơn những con người này? Những người trải qua quá trình tự rèn luyện bản thân giống như bạn, tuân thủ theo những giao ước chi tiết hơn... Bản thân sự liên kết với những người khác như vậy vốn dĩ đã là một trạng thái ngất ngây”.

Một cái tôi chỉ có sự tách biệt – không có sự tích hợp – có thể đạt được những thành tựu cá nhân vĩ đại, nhưng có rủi ro sa lầy trong sự tự cao tự đại, tự cho mình là trung tâm. Tương tự, một người mà cái tôi của họ chỉ dựa trên sự tích hợp sẽ được kết nối và bảo vệ, nhưng thiếu tính độc lập cá nhân. Chỉ khi một người tập trung một lượng năng lượng tinh thần đồng đều trong cả hai quá trình này, tránh cả tính ích kỷ lẫn sự tuân phục, cái tôi mới có khả năng thể hiện sự phức tạp.

Cái tôi trở nên phức tạp nhờ vào trải nghiệm dòng chảy. Nghịch lý là khi chúng ta hành động một cách tự do, vì bản thân của việc hành động hơn là vì những động cơ kín đáo, thì chúng ta học hỏi để trở nên tốt hơn chính mình trước đó. Khi chúng ta chọn một mục tiêu và đặt toàn bộ con người mình vào đó bằng sự tập trung hết mức, thì dù có làm gì chúng ta cũng sẽ thấy vui. Và một khi đã nếm được niềm vui này, chúng ta sẽ nỗ lực gấp đôi để nếm được mùi vị đó lần nữa. Đây là cách mà cái tôi sinh trưởng. Là cách mà Rico có thể khai thác được nhiều như vậy từ công việc có vẻ nhàm chán trên dây chuyền lắp ráp của mình, hay như R. có được từ những bài thơ của anh. Đó cũng là cách E. vượt qua căn bệnh của cô để trở thành một học giả có sức ảnh hưởng và một nhà điều hành quyền lực.

Dòng chảy quan trọng vì nó làm cho khoảnh khắc hiện tại thú vị hơn và vì nó xây dựng sự tự tin để chúng ta phát triển những kỹ năng và tạo ra những đóng góp đáng kể cho nhân loại.

Phần còn lại của quyển sách này sẽ khám phá sâu hơn những gì chúng ta biết về trải nghiệm tối ưu: Trải nghiệm tối ưu có cảm giác thế nào và dưới những điều kiện nào thì chúng xảy ra. Mặc dù không có bất kỳ đường tắt nào dẫn đến dòng chảy, nhưng nó hoàn toàn có thể xảy ra nếu người ta hiểu cách nó hoạt động để thay đổi cuộc sống – tạo ra nhiều sự hài hòa trong trải nghiệm hơn và để giải phóng năng lượng tinh thần mà nếu không có dòng chảy thì sẽ bị lãng phí trong sự nhầm lẫn hay lo lắng.



## **Chương 3**

# **Sự thưởng thức và chất lượng cuộc sống**

CÓ HAI CHIẾN LƯỢC CHÍNH mà chúng ta có thể áp dụng để cải thiện chất lượng cuộc sống của mình. Một là, cố gắng thay đổi các điều kiện bên ngoài sao cho chúng tương thích với các mục tiêu của chúng ta. Hai là, thay đổi cách chúng ta trải nghiệm các điều kiện bên ngoài, để khiến chúng tương thích tốt hơn với các mục tiêu của chúng ta. Ví dụ, cảm giác an toàn là một thành tố quan trọng của hạnh phúc. Nó có thể được cải thiện bằng cách mang theo bên mình một vũ khí tự vệ, lắp những ổ khóa chắc chắn ở cửa trước, chuyển đến sống ở những khu dân cư an toàn hơn, gây áp lực chính trị cho hội đồng thành phố để được cảnh sát bảo vệ nghiêm ngặt hơn, hay giúp cộng đồng ý thức hơn về tầm quan trọng của trật tự dân sự. Tất cả những cách phản ứng khác nhau này đều nhằm mục đích khiến các điều kiện môi trường tương thích hơn với các mục tiêu của chúng ta. Một cách thức khác giúp ta có thể cảm thấy an toàn hơn là điều chỉnh cách chúng ta hiểu về sự an toàn. Nếu ta không kỳ vọng sự an toàn tuyệt hảo, nếu ta nhận ra rằng các rủi ro tồn tại là điều hiển nhiên và nếu chúng ta có khả năng thưởng thức một thế giới ít dự đoán được, thì sự đe dọa của cảm giác bất an sẽ không có cơ hội hủy hoại niềm hạnh phúc.

Cả hai chiến lược này đều không có hiệu quả nếu chỉ được áp dụng riêng rẽ. Thay đổi các điều kiện bên ngoài có thể trông có vẻ hiệu quả vào lúc đầu, nhưng nếu một người không có khả năng kiểm soát ý thức của mình, thì những nỗi sợ hãi hay ham muốn cũ sẽ sớm quay trở lại, làm sống dậy những lo âu trước đó. Người ta sẽ không thể xây dựng một cảm giác an toàn nội tại trọn vẹn ngay cả khi mua đứt cho riêng mình một hòn đảo và bố trí quanh đó thật nhiều vệ sĩ được vũ trang và những con chó dữ.

Huyền thoại về Vua Midas minh họa rất tốt cho quan điểm sự kiểm soát các điều kiện bên ngoài không hẳn giúp cải thiện chất lượng cuộc sống của chúng ta. Giống như hầu hết mọi người, Vua Midas cho rằng nếu ông trở nên cực kỳ giàu có thì hạnh phúc của ông sẽ được đảm bảo. Vì thế, sau nhiều phen thương thảo, ông đã đi đến một thỏa ước với các vị thần, ông đạt thành nguyện ước rằng mọi vật ông chạm vào đều sẽ hóa thành vàng. Vua Midas cho rằng mình đã đạt được một giao kèo tuyệt đỉnh. Giờ đây, sẽ chẳng có gì có thể ngăn cản ông trở thành người giàu có nhất trên thế gian, cũng tức là người hạnh phúc nhất trần đời. Nhưng chúng ta đều biết kết cục của câu chuyện: Midas sớm phải hối hận vì thỏa ước ấy của mình, bởi giờ thì mọi thức ăn hay rượu khi đưa vào miệng ông đều hóa thành vàng trước khi ông kịp nuốt chúng, vậy là ông đã chết đói giữa những cái đĩa và chiếc cốc bằng vàng.

Truyền thuyết xưa cũ này tiếp tục truyền đi qua hàng thế kỷ. Phòng chờ của các bác sĩ tâm thần được lấp đầy bởi những bệnh nhân giàu có và thành công, những người ở độ tuổi bốn mươi, năm mươi bất chợt thức tỉnh trước sự thật rằng một căn nhà ngoại ô sang trọng, những chiếc xe hơi đắt tiền và ngay cả một nền giáo dục

đẳng cấp ở Ivy League<sup>15</sup> cũng không đủ để mang lại sự bình yên trong tâm trí. Thế nhưng mọi người vẫn tiếp tục hy vọng rằng sự thay đổi các điều kiện bên ngoài trong đời sống của họ sẽ mang lại một giải pháp. Họ tin rằng chỉ cần có thể kiếm được nhiều tiền hơn, có diện mạo đẹp hơn, hay có một người bạn đời thấu hiểu hơn thì họ sẽ thật sự hạnh phúc. Mặc dù chúng ta nhận ra rằng thành công về mặt vật chất có thể không mang lại hạnh phúc, song chúng ta vẫn lao vào một cuộc chiến đấu không hồi kết để đạt tới các mục tiêu bên ngoài, trông mong rằng chúng sẽ cải thiện cuộc đời mình.

Trong văn hóa của chúng ta, sự giàu có, địa vị và quyền lực đều đã trở thành những biểu tượng hết sức mạnh mẽ của hạnh phúc. Khi chúng ta nhìn thấy ai đó giàu có, nổi tiếng, hay có ngoại hình đẹp, chúng ta có xu hướng cho rằng cuộc đời họ vô cùng đáng sống, ngay cả khi mọi bằng chứng đều chỉ ra rằng cuộc sống của họ đang rất khổ sở. Và chúng ta giả định rằng chỉ cần chúng ta có thể có được một vài trong số những biểu tượng kể trên, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều.

Nếu chúng ta thực sự thành công trong việc trở nên giàu có hơn hay quyền lực hơn, thì ít nhất trong một thời gian nhất định, chúng ta cũng tin rằng, về tổng thể, cuộc sống của mình đã được cải thiện. Nhưng các biểu tượng có thể là sự lừa dối: chúng có khuynh hướng lạc lối khỏi thực tại mà chúng được cho là đang đại diện. Và thực tế là chất lượng cuộc sống không phụ thuộc trực tiếp vào những gì người khác nghĩ về chúng ta hay về những gì ta sở hữu. Thay vào đó, điểm mấu chốt là chúng ta cảm thấy thế nào về bản thân và về những gì xảy đến với mình. Để cải thiện chất lượng cuộc sống, người ta cần phải cải thiện chất lượng của trải nghiệm.

Điều này không có ý nói rằng, tiền bạc, thể hình hay danh tiếng không liên quan gì đến hạnh phúc. Chúng có thể là phúc lành thực sự, nhưng chỉ khi chúng giúp ta cảm thấy hạnh phúc hơn. Bằng không, chúng chỉ mang tính trung lập, thậm chí tệ nhất là ngăn cản chúng ta có một cuộc đời xứng đáng. Nghiên cứu về hạnh phúc và sự hài lòng về cuộc sống cho thấy rằng, nhìn chung, có một sự tương quan vừa phải giữa sự giàu có và hạnh phúc. Người dân ở các quốc gia có nền kinh tế thịnh vượng (bao gồm Hoa Kỳ) có xu hướng tự đánh giá bản thân hạnh phúc hơn so với các công dân ở các nước ít giàu có hơn. Ed Diener, một nhà nghiên cứu từ Đại học Illinois, nhận thấy rằng những cá nhân cực kỳ giàu có đã báo cáo rằng, trung bình, họ cảm thấy hạnh phúc trong 77% thời gian cuộc sống của mình, trong khi những người giàu có mức độ trung bình nói rằng họ chỉ thấy hạnh phúc trong 62% thời gian mà thôi. Trong ý nghĩa thống kê, sự khác biệt này là không lớn lắm, nhất là khi nhóm “cực kỳ giàu có” được tuyển chọn từ một danh sách bốn trăm người giàu nhất nước Mỹ. Cũng thú vị khi lưu ý rằng trong nghiên cứu của Diener, không một người được hỏi nào tin rằng tiền bạc tự nó đảm bảo cho hạnh phúc. Đa số đồng ý với tuyên bố: “Tiền bạc có thể làm tăng hoặc giảm hạnh phúc, tùy thuộc cách ta sử dụng nó”. Trong một nghiên cứu trước đó, Norman Bradburn đã nhận thấy nhóm có thu nhập cao nhất báo cáo cảm giác hạnh phúc thường xuyên nhiều hơn 25% so với nhóm có thu nhập thấp nhất. Một lần nữa, có sự khác biệt, song không lớn lắm. Trong một cuộc khảo sát toàn diện mang tên Chất lượng Cuộc sống ở Mỹ được công bố cách đây một thập kỷ, những người thực hiện khảo sát đã báo cáo rằng tình hình

tài chính là một trong số những yếu tố ít quan trọng nhất ảnh hưởng đến sự hài lòng chung về cuộc sống của một người.

Với những quan sát này, thay vì lo lắng về cách kiếm được một triệu đô-la hay cách lấy được lòng mọi người, có lẽ sẽ hữu ích hơn nếu chúng ta tìm hiểu làm thế nào cuộc sống hằng ngày có thể trở nên hài hòa và thỏa mãn hơn và nhờ đó, bằng một con đường trực tiếp, đạt được những gì không thể chạm tới khi theo đuổi các mục tiêu mang tính biểu tượng.

## **KHOÁI LẠC VÀ SỰ THƯỜNG THỨC**

Khi xem xét những loại trải nghiệm làm cho cuộc sống tốt đẹp hơn, hầu hết mọi người đều nghĩ ngay đến kiểu hạnh phúc bao gồm các trải nghiệm khoái lạc như: thức ăn ngon, đời sống tình dục tốt đẹp và mọi tiện nghi mà tiền bạc có thể mua được. Chúng ta hình dung tới cảm giác thỏa mãn của việc du lịch đến những nơi chốn kỳ thú hoặc được vây quanh bởi những người bạn thú vị và những tiện ích đắt tiền. Nếu chúng ta không có đủ khả năng chi trả cho những mục tiêu mà các quảng cáo bóng bẩy, rực rỡ màu sắc cứ ra rả nhắc chúng ta theo đuổi ấy, thì chúng ta rất vui lòng sắp xếp một buổi tối yên tĩnh trước màn hình tivi, với một vài ly rượu ngon.

Niềm vui là một cảm giác mãn nguyện mà một người có được bất cứ khi nào thông tin trong ý thức bảo rằng các kỳ vọng được thiết lập bởi các chương trình sinh học hoặc các điều kiện xã hội đã được đáp ứng. Hương vị của thức ăn khi chúng ta đói là ngon lành vì nó làm giảm việc mất cân bằng sinh lý. Buổi tối được ngả lưng trong khi tiếp thu thụ động thông tin từ phương tiện truyền thông

với một chút rượu làm xoa dịu tâm trí vốn bị quá tải bởi những yêu cầu của công việc là một sự thư giãn dễ chịu. Du lịch đến Acapulco là thú vui dễ chịu vì sự mới lạ đây kích thích làm khôi phục khẩu vị vốn đã trở nên nhạt nhẽo bởi những thói quen lặp đi lặp lại trong đời sống hằng ngày của chúng ta và bởi vì chúng ta biết rằng đây cũng là cách những “người đẹp” tiêu pha thời gian của họ.

Khoái lạc là một thành phần quan trọng của chất lượng cuộc sống, nhưng tự nó không mang đến hạnh phúc. Giấc ngủ, nghỉ ngơi, thức ăn và tình dục cung cấp các trải nghiệm cân bằng nội sinh<sup>16</sup> mang tính hồi phục, giúp ý thức trở lại trật tự sau khi các nhu cầu của cơ thể khuấy động và gây ra hiện tượng entropy tâm thần. Nhưng chúng không tạo ra sự trưởng thành tâm lý. Chúng không mang thêm tính phức tạp cần thiết cho cái tôi. Khoái lạc giúp duy trì trật tự, nhưng tự nó không thể tạo ra trật tự mới trong ý thức.

Khi mọi người suy ngẫm thêm về những gì làm cho cuộc sống của họ trở nên xứng đáng, họ có xu hướng vượt trên những ký ức dễ chịu và bắt đầu nhớ tới những sự kiện khác, những trải nghiệm khác vốn chồng lấn lên những khoái lạc, song đã được xếp loại vào một phạm trù xứng đáng, với một cái tên riêng biệt: sự thưởng thức (enjoyment). Cảm giác thưởng thức diễn ra khi một cá nhân không chỉ được đáp ứng một số kỳ vọng ưu tiên hay được thỏa mãn một nhu cầu, một mong muốn, mà còn vượt qua những gì anh ta hoặc cô ta được lập trình để làm và đạt tới điều gì đó ngoài mong đợi, có thể là một điều thậm chí còn không thể tưởng tượng được trước đó.

Sự thưởng thức được đặc trưng bởi sự chuyển động tiến này: bởi một cảm giác của sự mới lạ, của thành tựu. Chơi một ván quần vợt gay go, phát huy hết khả năng của người chơi, là mang tính thưởng

thức, cũng như khi đọc một quyển sách tiết lộ điều gì đó dưới một ánh sáng mới mẻ, như khi có một cuộc trò chuyện dẫn dắt chúng ta bộc lộ những ý tưởng mà ta không biết là mình có. Chốt được một thương vụ kinh doanh đang bị giành giật, hoặc bất kỳ phần công việc nào được hoàn thành tốt, đều đem lại sự thưởng thức. Không trải nghiệm nào trong số này có thể đặc biệt khoái lạc vào thời điểm chúng diễn ra nhưng sau đó chúng ta ngẫm lại về chúng và nói rằng, “chúng thực sự rất thú vị” và ước rằng chúng sẽ tái diễn lần nữa. Sau một sự kiện mang tính thưởng thức, chúng ta biết rằng mình đã biến đổi, rằng cái tôi của ta đã phát triển: theo khía cạnh nào đó, chúng ta đã trở nên tinh tế, phức tạp hơn nhờ vào trải nghiệm thưởng thức.

Những trải nghiệm mang đến khoái lạc cũng có thể mang đến sự thưởng thức, song hai cảm giác khá là khác biệt. Chẳng hạn, mọi người thấy sướng khi ăn uống. Nhưng để thưởng thức đồ ăn thì khó hơn. Một người sành ăn thưởng thức việc ăn, và bất kỳ ai dành sự chú tâm đến bữa ăn đủ để phân biệt các cảm giác khác nhau được cung cấp bởi bữa ăn đó cũng vậy. Như ví dụ này cho thấy, chúng ta có thể trải nghiệm khoái cảm mà không cần bất kỳ sự đầu tư nào về năng lượng tinh thần, trong khi sự thưởng thức chỉ xảy ra như là một hệ quả của việc đầu tư sự chú ý khác với bình thường. Một người có thể cảm thấy sung sướng mà không nỗ lực gì, nếu các trung tâm thích hợp trong não bộ anh ta được kích thích bằng dòng điện hoặc kích thích hóa học từ thuốc. Nhưng, không thể thưởng thức một ván quần vợt, một quyển sách, hay một cuộc trò chuyện trừ khi sự chú ý được tập trung hoàn toàn vào hoạt động đó.

Vì lý do này mà sự khoái lạc rất dễ phai mờ và cái tôi sẽ không phát triển từ hệ quả của các trải nghiệm khoái lạc. Tính phức tạp đòi hỏi đầu tư năng lượng tinh thần vào các mục tiêu mới mẻ có mang tính thách thức tương đối. Dễ dàng nhìn thấy tiến trình này ở trẻ em: Trong vài năm đầu đời, mọi đứa trẻ đều là một “cỗ máy học hỏi” bé nhỏ, thử nghiệm những kiểu di chuyển mới, nói những từ mới hằng ngày. Sự tập trung đầy phấn khích trên khuôn mặt đứa trẻ khi học hỏi từng kỹ năng mới là một dấu chỉ tốt cho biết sự thưởng thức là gì. Và mỗi lần học hỏi, sự thưởng thức làm tăng thêm tính phức tạp cho sự phát triển của cái tôi trong đứa trẻ.

Thật không may, sự kết nối tự nhiên giữa quá trình lớn lên và sự thưởng thức này có xu hướng biến mất theo thời gian. Có lẽ vì khi trẻ bắt đầu tới trường, “học tập” dần dà trở thành một sự áp đặt từ bên ngoài, nên sự phấn khích của việc làm chủ các kỹ năng mới dần dần bị hao mòn. Bên trong ranh giới hạn hẹp của sự phát triển cái tôi ở độ tuổi vị thành niên, mọi thứ trở nên quá dễ dàng đi vào nề nếp. Nhưng nếu người ta quá tự mãn, cảm thấy rằng năng lượng tinh thần được đầu tư vào những phương diện mới là phí phạm trừ khi có cơ hội tốt để gặt hái những phần thưởng bên ngoài từ nó, thì người ta có thể không còn thưởng thức được cuộc sống nữa và khoái lạc trở thành nguồn trải nghiệm tích cực duy nhất họ có.

Ở một thái cực khác, nhiều cá nhân vẫn tiếp tục cố gắng hết sức để duy trì sự thưởng thức trong bất cứ điều gì họ làm. Tôi từng biết một ông cụ sống tại một trong những vùng ngoại ô tồi tàn của thành phố Napoli<sup>17</sup>, ông mưu sinh trong cảnh bấp bênh nhờ một cửa hàng đồ cổ xiêu vẹo mà gia đình ông sở hữu qua nhiều thế hệ. Một buổi sáng nọ, một phụ nữ người Mỹ với vẻ ngoài sang trọng



bước vào cửa hiệu và sau một hồi tìm kiếm, bà hỏi giá của một cặp tượng thiên thần bằng gỗ theo lối nghệ thuật Ba-rốc, những thiên thần bé nhỏ mũm mĩm này rất thân thuộc với những người thợ thủ công xứ Napoli vài thế kỷ trước và với cả những người làm đồ nhái cùng thời. Signor Orsini, chủ tiệm, đã đưa ra một mức giá cắt cổ. Người phụ nữ lấy ra một xấp những tờ séc du lịch của mình, sẵn lòng trả tiền cho món cổ vật chưa rõ nguồn gốc. Tôi nín thở, mừng vì cơn gió mát lành ngoài mong đợi đang thổi tới với người bạn mình. Nhưng tôi đã không biết về con người của Signor Orsini đủ rõ. Ông tím mặt và với thái độ hầu như không chút do dự nào, ông tiễn người nữ khách hàng ra khỏi cửa hàng: “Không, không, thật xin lỗi, nhưng tôi không thể bán những thiên thần này cho cô được”. Ông cứ lặp đi lặp lại với người phụ nữ đang vô cùng lúng túng: “Tôi không thể bán cho cô được. Cô hiểu không?”. Sau khi người khách du lịch rút cuộc cũng rời đi, ông bình tĩnh lại và giải thích: “Nếu tôi đang sắp chết đói, tôi hẳn sẽ lấy tiền của cô ấy. Nhưng, vì hiện tại tôi không, vậy tại sao tôi phải thực hiện một cuộc mua bán không thú vị chút nào chứ? Tôi thường thức sự đụng độ của trí khôn trong trò thương lượng, khi hai người cố gắng thắng nhau bằng sự mưu mẹo và tài hùng biện của mình. Cô ấy thì thậm chí chẳng hề lưỡng lự trước mức giá. Cô ấy không làm gì hơn. Cô ấy đã không cho tôi sự tôn trọng của việc cho rằng tôi sẽ cố gắng trục lợi từ cô ấy. Nếu tôi bán những món này cho người phụ nữ ấy với mức giá vô lý đó, tôi sẽ cảm thấy mình bị lừa”. Một vài người, ở miền Nam nước Ý hoặc những nơi khác, có thái độ kỳ lạ này đối với các giao dịch kinh doanh. Nhưng tôi vẫn ngờ rằng họ cũng không thưởng thức công việc của họ nhiều như Signor Orsini.

Không có sự thưởng thức, cuộc sống vẫn có thể chịu đựng được và nó thậm chí có thể đầy khoái lạc. Nhưng nó có thể chỉ là cuộc sống bắp bênh, tùy thuộc vào may mắn và sự hợp tác của môi trường bên ngoài. Dù sao thì, để đạt được sự kiểm soát chất lượng trải nghiệm cá nhân, người ta cần học cách xây dựng sự thưởng thức trong những gì xảy ra với họ mỗi ngày.

Phần còn lại của chương này cung cấp một cái nhìn tổng quan về những gì tạo nên một trải nghiệm thú vị, mang tính thưởng thức. Mô tả này dựa trên các cuộc phỏng vấn dài, các bảng hỏi và các dữ liệu khác được thu thập trong hơn mười năm từ hàng ngàn đáp viên. Ban đầu chúng tôi chỉ phỏng vấn những người dành nhiều thời gian và công sức cho các hoạt động khó khăn nhưng không hứa hẹn mang đến phần thưởng rõ ràng như tiền bạc hay danh tiếng: nhà leo núi, nhà soạn nhạc, các kỳ thủ, các vận động viên nghiệp dư. Các nghiên cứu sau này của chúng tôi bao gồm thêm những cuộc phỏng vấn với những người bình thường, sống những cuộc sống bình thường; chúng tôi đã yêu cầu họ mô tả họ cảm thấy thế nào khi cuộc sống của họ đạt đến đỉnh cao nhất, khi những gì họ làm là thú vị nhất. Những người này bao gồm những người Mỹ ở thành thị – các bác sĩ phẫu thuật, các giáo sư, các nhân viên văn thư và công nhân dây chuyền, những bà mẹ trẻ, những người đã nghỉ hưu và thanh thiếu niên. Họ cũng bao gồm những đáp viên từ Hàn Quốc, Nhật Bản, Thái Lan, Úc và các nền văn hóa châu Âu khác nhau và từ một vùng dành riêng cho tộc người Navajo. Trên cơ sở các cuộc phỏng vấn này, giờ đây chúng ta có thể mô tả những gì làm cho một trải nghiệm trở nên mang tính thưởng thức và nhờ đó cung cấp các

ví dụ mà tất cả chúng ta có thể sử dụng để nâng cao chất lượng cuộc sống của mình.

## **CÁC THÀNH TỐ CỦA SỰ THƯỜNG THỨC**

Điều ngạc nhiên đầu tiên chúng tôi bắt gặp trong nghiên cứu của mình là cách hoạt động rất khác nhau được mô tả giống nhau đến thế nào khi chúng diễn ra một cách đặc biệt tốt đẹp. Rõ ràng cách mà một người bơi đường dài cảm nhận khi vượt qua eo biển Manche gần giống với cách mà một người chơi cờ cảm nhận trong một giải đấu hoặc một người leo núi cảm nhận khi đang chinh phục một ngọn núi đá hiểm trở. Tất cả những xúc cảm này đều giống nhau ở nhiều đối tượng, từ các nhạc sĩ sáng tác một bản tứ tấu cho đến các thanh thiếu niên từ khu ổ chuột tham gia vào một trận tranh giải vô địch bóng rổ.

Điều ngạc nhiên thứ nhì là bất kể văn hóa, giai đoạn hiện đại hóa, tầng lớp xã hội, tuổi tác hay giới tính, các đáp viên đều mô tả sự thường thức của họ theo cùng một kiểu. Những gì họ đã làm để trải nghiệm cảm giác thường thức rất đa dạng – những người Hàn Quốc cao tuổi thích thiền định, thanh thiếu niên Nhật Bản thích tụ tập trong nhóm đua xe máy – nhưng họ mô tả họ cảm thấy thế nào khi thường thức các hoạt động này thì gần như giống hệt nhau. Hơn thế nữa, các nguyên do khiến hoạt động mang lại cảm giác thường thức được họ chia sẻ với nhiều điểm tương đồng hơn là dị biệt. Tóm lại, trải nghiệm tối ưu và các điều kiện tâm lý khiến nó trở nên khả dĩ, dường như giống nhau trên toàn thế giới.

Như các nghiên cứu của chúng tôi đã đề xuất, hiện tượng học (phenomenology) của sự thưởng thức có tám thành tố chính. Khi mọi người phản ánh về những cảm nhận của họ tại thời điểm mà trải nghiệm của họ tích cực nhất, họ đề cập đến ít nhất là một, và thường là tất cả, các thành tố sau đây. Một, trải nghiệm đó thường xảy ra khi chúng ta đương đầu với các nhiệm vụ mà chúng ta có khả năng hoàn thành. Hai, chúng ta phải có khả năng tập trung vào những gì ta đang làm. Ba và bốn, sự tập trung thường là khả dĩ vì nhiệm vụ được thực hiện có những mục tiêu rõ ràng và cung cấp sự phản hồi tức thời. Năm, người ta hành động với sự dự phần sâu sắc nhưng tốn ít nỗ lực, giúp loại bỏ nhận thức về những nỗi lo lắng và thất vọng trong cuộc sống hằng ngày. Sáu, các trải nghiệm thú vị cho phép mọi người rèn luyện cảm giác kiểm soát các hành động của họ. Bảy, mỗi bận tâm về cái tôi biến mất, nhưng nghịch lý là cảm giác về cái tôi sẽ trở dậy mạnh mẽ hơn sau khi trải nghiệm dòng chảy kết thúc. Và cuối cùng, cảm giác về thời gian trôi qua bị biến đổi; hàng giờ đồng hồ trôi qua như trong vài phút và vài phút có thể như kéo dài ra hàng giờ. Sự kết hợp của tất cả các thành tố này tạo ra cảm giác thưởng thức sâu sắc, khiến người ta cảm thấy xứng đáng với việc tiêu tốn một nguồn năng lượng to lớn chỉ đơn giản để cảm nhận được nó.

Chúng ta sẽ xem xét kỹ lưỡng từng yếu tố này để có thể hiểu rõ hơn điều gì khiến cho các hoạt động thú vị trở nên đầy tính thưởng thức như thế. Với kiến thức này, việc đạt được sự kiểm soát ý thức và biến ngay cả những khoảnh khắc buồn tẻ nhất trong cuộc sống hằng ngày thành những sự kiện giúp cái tôi trưởng thành sẽ là khả dĩ.

## **MỘT HOẠT ĐỘNG THỬ THÁCH ĐÒI HỎI NHỮNG KỸ NĂNG**

Đôi khi ai đó tường thuật lại rằng họ có một trải nghiệm của niềm vui tốt độ, một cảm giác ngây ngất dù không có một lý do chính đáng rõ ràng: một quầy bar với bài hát yêu thích có thể kích hoạt nó, hay một phong cảnh tuyệt đẹp, hoặc thậm chí đơn giản hơn thế – chỉ là một cảm giác hạnh phúc tự phát. Nhưng cho đến nay, một tỉ lệ áp đảo của các trải nghiệm tối ưu được tường thuật là chỉ xảy ra trong chuỗi các hoạt động có định hướng mục tiêu và chịu ràng buộc bởi các quy tắc – các hoạt động đòi hỏi sự đầu tư năng lượng tinh thần và không thể thực hiện được nếu không có các kỹ năng phù hợp. Lý do vì sao trải nghiệm tối ưu diễn ra như vậy sẽ được làm rõ ràng khi chúng ta nghiên cứu sâu hơn; tại thời điểm này thì đã đủ để ghi nhận rằng việc trải nghiệm diễn ra như thế là dường như mang tính phổ quát.

Điều quan trọng phải làm rõ ngay từ đầu là một “hoạt động” không nhất thiết phải được hoạt động theo nghĩa vật lý và “kỹ năng” cần thiết để tham gia nó không nhất thiết là kỹ năng mang tính vật lý. Chẳng hạn như, một trong những hoạt động thú vị thường được đề cập nhiều nhất trên thế giới là việc đọc. Đọc là một hoạt động vì nó đòi hỏi khả năng tập trung sự chú ý và có một mục tiêu, và để đọc thì người ta phải biết rõ các quy luật của ngôn ngữ được viết. Các kỹ năng liên quan đến việc đọc không chỉ bao gồm biết chữ mà còn là khả năng chuyển dịch các từ ngữ thành những ý niệm, đồng cảm với các nhân vật hư cấu, nhận ra bối cảnh lịch sử và văn hóa, dự đoán các bước ngoặt của cốt truyện, phê bình và đánh giá phong cách viết của tác giả, vân vân. Theo nghĩa rộng hơn ấy, bất kỳ khả

năng xử lý thông tin mang tính biểu tượng nào cũng là một “kỹ năng”, như kỹ năng của nhà toán học định hình các mối quan hệ định lượng trong đầu anh ta, hay kỹ năng của nhạc sĩ trong việc kết hợp các nốt nhạc.

Một hoạt động thú vị phổ biến khác là bầu bạn với người khác. Giao tiếp xã hội thoạt nhìn có thể giống như một ngoại lệ đối với tuyên bố người ta cần sử dụng các kỹ năng để thưởng thức một hoạt động, vì dường như việc buôn chuyện hay đùa giỡn với người khác không đòi hỏi những kỹ năng đặc biệt nào. Nhưng dĩ nhiên là nó đòi hỏi kỹ năng; như rất nhiều những người nhút nhát đều biết, nếu một người cảm thấy tự ti, anh ta hoặc cô ta sẽ sợ thiết lập các mối liên hệ không chính thức và tránh tương tác bè bạn bất cứ khi nào có thể.

Bất kỳ hoạt động nào cũng chứa đựng một loạt những thời cơ để hành động, hay những “thử thách” vốn đòi hỏi những kỹ năng thích hợp để nhận ra. Đối với những người không có các kỹ năng phù hợp, hoạt động không hề có tính thử thách; nó đơn giản là vô nghĩa với họ. Bày một ván cờ sẽ kích thích nguồn cảm hứng cho một kỳ thủ, nhưng sẽ khiến bất kỳ ai không biết luật chơi cảm thấy chán chường, tẻ nhạt. Đối với hầu hết mọi người, vách đá El Capitan tuyệt đẹp ở thung lũng Yosemite chỉ là một khối đá khổng lồ bình thường. Nhưng đối với người leo núi, đó là một vũ đài mang đến một bản giao hưởng phức tạp vô tận của những thách thức tinh thần và thể chất.

Một cách đơn giản để tìm kiếm những thử thách là bước vào một tình huống mang tính cạnh tranh. Vì thế, sức hấp dẫn to lớn của tất cả các trò chơi và môn thể thao nằm ở chỗ khiến một người hoặc

một đội chống lại một người hay một đội khác. Theo nhiều cách, cạnh tranh là một cách nhanh chóng để phát triển tính phức tạp: “Những người chiến đấu chống lại chúng tôi”, Edmund Burke<sup>18</sup> đã viết, “đã củng cố các dây thần kinh của chúng tôi và trui rèn các kỹ năng của chúng tôi. Đối thủ của chúng tôi cũng là người trợ giúp của chúng tôi”. Những thách thức từ sự cạnh tranh có thể rất kích thích và thú vị. Nhưng khi việc đánh bại đối thủ được ưu tiên trong tâm trí hơn là việc thực hiện hoạt động ấy tốt nhất có thể, thì sự thưởng thức có xu hướng biến mất. Cạnh tranh chỉ thú vị khi nó là phương tiện để hoàn thiện các kỹ năng của một người; khi nó trở thành một thứ tồn tại không vì mục đích lớn lao nào hơn, nó không còn vui thú nữa.

Nhưng những thử thách không có nghĩa là chỉ giới hạn trong sự cạnh tranh hoặc các hoạt động thể chất. Chúng còn cung cấp cảm giác thưởng thức ngay cả trong những tình huống mà người ta không mong đợi chúng sẽ mang lại. Để ví dụ, đây là trích dẫn từ một trong những nghiên cứu của chúng tôi về tuyên bố của một chuyên gia nghệ thuật mô tả sự thưởng thức mà anh ta có được khi nhìn ngắm một bức tranh, điều mà hầu hết mọi người sẽ coi là một quá trình trực quan, tức thời: “Rất nhiều bức tranh mà bạn gặp rất đơn giản và bạn không tìm thấy bất cứ điều gì thú vị ở chúng, nhưng bạn biết đấy, có những bức tranh khác chứa đựng một vài dạng thách thức. Đó là những bức tranh đọng lại trong tâm trí bạn, đó là những bức tranh thú vị nhất”. Nói cách khác, ngay cả sự thưởng thức thụ động người ta có được khi nhìn vào một bức tranh hoặc một bức tượng điêu khắc cũng phụ thuộc vào những thách thức mà tác phẩm nghệ thuật đó chứa đựng.

Các hoạt động mang lại sự thưởng thức thường là những hoạt động được thiết kế cho chính mục đích này. Các trò chơi, các môn thể thao và các hình thức nghệ thuật và văn chương đã được phát triển qua nhiều thế kỷ với mục đích thể hiện sự phong phú của cuộc sống với những trải nghiệm mang tính thưởng thức. Nhưng sẽ là một sai lầm khi cho rằng chỉ có nghệ thuật và giải trí mới có thể cung cấp trải nghiệm tối ưu. Trong một nền văn hóa lành mạnh, làm việc có hiệu quả và những hoạt động thiết yếu của cuộc sống hằng ngày cũng mang đến sự thỏa mãn. Trên thực tế, một mục đích của cuốn sách này là khám phá những cách thức mà ngay cả các tiểu tiết thường ngày cũng có thể được chuyển đổi thành các trò chơi có ý nghĩa cá nhân mang lại những trải nghiệm tối ưu. Việc cắt cỏ hoặc chờ đợi trong phòng nha có thể trở nên thú vị khi người ta cơ cấu lại hoạt động bằng cách cung cấp cho nó các mục tiêu, các quy tắc và các thành tố khác của sự thưởng thức sẽ được xem xét dưới đây.

Heinz Maier-Leibnitz, nhà vật lý học thực nghiệm nổi tiếng người Đức và là hậu duệ của một nhà triết học và toán học thế kỷ XVIII, đưa ra một ví dụ hấp dẫn về cách người ta có thể kiểm soát một tình huống nhàm chán và biến nó thành một tình huống tương đối thú vị. Giáo sư Maier-Leibnitz phải chịu đựng một trở ngại nghề nghiệp phổ biến đối với các học giả: phải ngồi chịu trận trong các hội nghị dài lê thê, và thường là nhàm chán. Để giảm bớt gánh nặng này, ông đã phát minh ra một hoạt động riêng tư cung cấp đủ sự thử thách để ông không hoàn toàn buồn chán trong một bài giảng tẻ nhạt, nhưng hoạt động được tự động hóa đến mức nó để dành đủ sự chú ý trong trạng thái tự do để khi có điều gì đó thú vị được



nói ra trong bài giảng, điều đó sẽ được ghi nhận vào nhận thức của ông.

Những gì ông làm là thế này: Bất cứ khi nào người diễn thuyết bắt đầu trở nên tê nhạt, ông bắt đầu gõ ngón tay cái ở bàn tay phải mình một lần, rồi đến ngón giữa, rồi ngón trỏ, rồi ngón áp út, rồi ngón giữa một lần nữa, rồi đến ngón út. Sau đó, ông chuyển sang bàn tay trái và gõ lần lượt ngón tay út, ngón giữa, ngón áp út, ngón trỏ và ngón giữa một lần nữa và kết thúc bằng ngón cái. Sau đó, tay phải đảo ngược trình tự các ngón tay, và rồi đến đảo ngược trình tự của bàn tay trái. Hóa ra, bằng cách di chuyển với khoảng cách đều đặn như vậy, có 888 tổ hợp mà người ta có thể di chuyển các ngón tay mà không lặp lại cùng một mô hình. Bằng cách xen kẽ các khoảng dừng giữa các vòng lặp đều đặn, mô thức này gần giống như một bản hòa âm và trên thực tế, nó dễ dàng được trình bày trên một khuông nhạc.

Sau khi phát minh ra trò chơi vô thưởng vô phạt này, Giáo sư Maier–Leibnitz đã tìm thấy một công dụng thú vị cho nó: như một cách thức để đo độ dài của những chuyển tàu tư tưởng. Mô hình của 888 cú gõ, được lặp lại ba lần, cung cấp một chuỗi 2.664 cú gõ, khi đã quen tay, mất gần mười hai phút để thực hiện. Ngay từ khi bắt đầu gõ, bằng cách chuyển sự chú ý đến các ngón tay của mình, Giáo sư Maier–Leibnitz có thể nói chính xác thời điểm ông đang ở trong trình tự gõ. Vậy, giả sử rằng một ý nghĩ liên quan đến một trong những thí nghiệm vật lý của ông xuất hiện trong ý thức trong khi ông đang gõ ngón tay giữa một bài giảng nhằm chán. Ông ngay lập tức chuyển sự chú ý đến các ngón tay của mình và ghi nhận thực tế rằng ông đang ở cú gõ thứ 300 của loạt gõ thứ hai; sau đó

trong cùng một giây, ông trở lại với dòng suy nghĩ về thí nghiệm. Tại một thời điểm nhất định, ý nghĩ được hoàn thành và ông đã tìm ra được vấn đề. Mất bao lâu để ông giải quyết vấn đề? Bằng cách chuyển sự chú ý trở lại ngón tay của mình, ông nhận thấy rằng mình sắp hoàn thành loạt gõ thứ hai, nhờ thế, ông biết quá trình suy nghĩ đã mất xấp xỉ hai phút mười lăm giây.

Rất ít người để tâm đến việc phát minh ra những trò giải trí khéo léo và phức tạp như vậy để cải thiện chất lượng trải nghiệm của họ. Nhưng tất cả chúng ta đều có những phiên bản giống như thế ở mức độ khiêm tốn hơn. Mọi người đều phát triển các thói quen để lấp đầy những khoảng trống nhằm chán trong ngày hoặc để đưa trải nghiệm trở lại trạng thái cân bằng khi nỗi lo lắng bắt đầu đe dọa. Một số người có xu hướng vẽ nguệch ngoạc, những người khác nhai đồ vật hoặc hút thuốc, vuốt tóc, ngâm nga hoặc tham gia vào các nghi thức riêng tư hơn có cùng mục đích: Tạo trật tự trong ý thức thông qua việc thực hiện hành động mang tính khuôn mẫu. Đây là những hoạt động “vi dòng chảy” (microflow) giúp chúng ta vượt qua được sự ảm đạm trong ngày. Nhưng một hoạt động mang tính thưởng thức đến mức nào chủ yếu tùy thuộc vào sự phức tạp của nó. Các trò chơi tự động quy mô nhỏ được dệt vào kết cấu của cuộc sống hằng ngày giúp giảm sự nhàm chán, nhưng thêm vào ít chất lượng tích cực cho trải nghiệm. Vì vậy, người ta cần phải đối mặt với những thách thức đòi hỏi khắt khe hơn và sử dụng các kỹ năng cấp cao hơn.

Trong tất cả hoạt động mà những người trong nghiên cứu của chúng tôi tường thuật là họ đã tham gia, sự thưởng thức đến ở một điểm rất cụ thể: Bất cứ khi nào cơ hội hành động mà cá nhân nhận

thấy là tương đồng với khả năng của họ. Chẳng hạn, một ván quần vợt sẽ không thú vị nếu hai đối thủ không ngang tài với nhau. Người chơi có kỹ năng kém hơn sẽ cảm thấy lo lắng và người chơi tốt hơn sẽ cảm thấy buồn chán. Điều tương tự cũng đúng với mọi hoạt động khác: Một bản nhạc quá đơn giản so với kỹ năng nghe của một người sẽ gây nhàm chán, trong khi âm nhạc quá phức tạp sẽ gây cảm giác nản lòng. Sự thưởng thức xuất hiện ở ranh giới giữa buồn chán và lo lắng, khi những thách thức được cân bằng với khả năng hành động của người đó.

Tỉ lệ vàng giữa các thử thách và kỹ năng không chỉ đúng với các hoạt động của con người. Bất cứ khi nào tôi đưa chú chó săn của chúng tôi, Hussar, đi dạo trên những cánh đồng rộng mở, nó đều thích chơi một trò chơi đơn giản, là nguyên mẫu của trò chơi phổ biến nhất của trẻ em, trò rượt bắt. Nó sẽ chạy vòng quanh tôi với tốc độ tối đa, với cái lưỡi thè ra và đôi mắt nó cảnh giác theo dõi từng cử động của tôi, khiêu khích tôi rượt bắt nó. Thỉnh thoảng tôi sẽ nhào tới bất thành linh và nếu may mắn, tôi sẽ chạm vào được nó. Phần thú vị ở đây là bất cứ khi nào tôi mệt mỏi và di chuyển một cách uể oải, Hussar sẽ chạy vòng tròn khép chặt hơn nhiều, giúp tôi dễ dàng bắt được nó; ngược lại, nếu tôi có thể trạng tốt và sẵn sàng đuổi tay đuổi chân, nó sẽ mở rộng đường kính vòng tròn của mình. Bằng cách này, độ khó của trò chơi được giữ không đổi. Với ý thức kỳ lạ về sự cân bằng tốt giữa các thử thách và kỹ năng, nó đảm bảo rằng trò chơi sẽ mang lại sự thưởng thức tối đa cho cả hai chúng tôi.

## **HỢP NHẤT HÀNH ĐỘNG VÀ NHẬN THỨC**

Khi cần huy động tất cả các kỹ năng liên quan để đối phó với các thách thức của tình huống, sự chú ý của con người sẽ hoàn toàn bị thu hút bởi hoạt động. Không có năng lượng tinh thần dư thừa để xử lý bất kỳ thông tin nào ngoài những gì hoạt động cung cấp. Tất cả sự chú ý tập trung vào các kích thích có liên quan.

Kết quả là, một trong những đặc trưng phổ biến và đặc biệt nhất của trải nghiệm tối ưu diễn ra: Mọi người tham gia quá nhiều vào những gì họ đang làm đến nỗi hoạt động trở thành tự phát, gần như diễn ra tự động; họ ngừng nhận thức về bản thân như một sự tách biệt với những hành động họ đang thực hiện.

Một vũ công đã mô tả cảm giác khi màn trình diễn diễn ra tốt đẹp: "Sự tập trung của bạn là hoàn toàn trọn vẹn. Tâm trí bạn không lang thang, bạn không nghĩ đến điều gì khác; bạn hoàn toàn bị cuốn vào những gì bạn đang làm. Năng lượng của bạn đang tuôn chảy rất trơn tru. Bạn cảm thấy thư giãn, thoải mái và tràn đầy năng lượng".

Một người leo núi đã giải thích cảm giác của anh ấy khi leo lên một ngọn núi: "Bạn đắm mình vào những gì bạn đang làm [mà] không hề nghĩ bản thân tách biệt với hoạt động trước mắt... Bạn không thấy mình tách biệt với những gì bạn đang làm".

Một người mẹ thích dành thời gian cho cô con gái nhỏ của mình cũng đã nói: "Đọc sách là điều mà con bé thực sự yêu thích và chúng tôi đọc cùng nhau. Con bé đọc cho tôi nghe và tôi đọc cho con bé nghe và đó là lúc tôi mất liên lạc với phần còn lại của thế giới, tôi hoàn toàn đắm mê với những gì tôi đang làm".

Một người chơi cờ vua kể về việc chơi trong một giải đấu: "... Sự tập trung giống như hít thở, bạn không bao giờ nghĩ về hơi thở cả.

Mái nhà có thể rơi xuống và, nếu nó không rơi trúng bạn, bạn sẽ không biết gì về việc đó cả”.

Vì lý do này mà chúng tôi gọi trải nghiệm tối ưu là “dòng chảy”. Từ ngữ ngắn gọn và đơn giản mô tả cảm giác chuyển động có vẻ dễ dàng, không tốn nỗ lực. Những lời sau đây của một nhà thơ và nhà leo núi đá cũng tương thích với hàng ngàn cuộc phỏng vấn được thu thập bởi chúng tôi và bởi những người khác, trong những năm qua: “Bí quyết của việc leo núi là leo lên; bạn leo lên đỉnh một tảng đá với sự vui mừng nhưng thực sự mong ước việc leo đó sẽ tiếp diễn mãi mãi. Lý do cho việc leo núi là leo lên, giống như ý nghĩa của làm thơ là viết; bạn không chinh phục bất cứ thứ gì ngoại trừ những thứ trong chính bạn. Hành động viết làm nên ý nghĩa cho bài thơ. Leo núi cũng vậy: Nhận ra rằng bạn là một dòng chảy. Mục đích của dòng chảy là để tiếp tục chảy, không phải để tìm kiếm một đỉnh cao hay một vùng đất không tưởng nào, mà là được tiếp tục ở trong dòng chảy. Vấn đề không phải tiến về phía trước, mà là một dòng chảy liên tục; bạn di chuyển về phía trước là để giữ cho dòng chảy tiếp tục. Không có lý do thích hợp nào cho việc leo núi ngoại trừ chính việc leo núi; đó là một sự tự giao tiếp với chính mình”.

Mặc dù trải nghiệm dòng chảy xuất hiện để mọi thứ dễ dàng, nhưng bản thân nó thì hoàn toàn không như vậy. Nó thường đòi hỏi nỗ lực thể chất cường độ cao hay hoạt động tinh thần kỷ luật cao. Nó không xảy ra khi không có sự áp dụng những kỹ năng lành nghề. Bất kỳ sai sót nào trong quá trình tập trung sẽ xóa bỏ trạng thái dòng chảy. Tuy nhiên, chừng nào ý thức còn được duy trì hoạt động trơn tru thì hành động nối tiếp hành động sẽ luôn trôi chảy, liên mạch. Trong cuộc sống bình thường, chúng ta không ngừng làm

gián đoạn những gì mình làm với những ngờ vực và nghi vấn. “Tại sao tôi làm điều này? Tôi có nên làm gì khác không?”. Hết lần này đến lần khác chúng ta đặt câu hỏi về sự cần thiết của hành động của mình và cân đo đong đếm lý do theo đuổi chúng. Nhưng trong dòng chảy thì không cần sự nghiền ngẫm, bởi hành động đưa chúng ta tiến về phía trước như thể bằng phép thuật.

## **MỤC TIÊU VÀ PHẢN HỒI RÕ RÀNG**

Lý do có thể đạt được sự đắm chìm hoàn toàn như vậy vào trải nghiệm dòng chảy là các mục tiêu thường rõ ràng và có sự phản hồi ngay lập tức. Một vận động viên quần vợt luôn biết cô ấy phải làm gì: đánh trả bóng về phần sân đối phương. Và mỗi lần đánh bóng, cô ấy đều biết mình đã làm tốt hay chưa. Mục tiêu của người chơi cờ cũng rõ ràng không kém: chiếu tướng đối thủ trước khi bị chiếu tướng. Với mỗi nước cờ, anh ta có thể tính toán liệu mình đã đến gần mục tiêu này chưa. Người leo núi leo từng bước lên bức tường đá thẳng đứng có một mục tiêu rất đơn giản: hoàn thành việc leo lên mà không bị ngã. Mỗi giây, trong hàng giờ liền anh đều nhận được thông tin phản hồi rằng anh đang đạt được mục tiêu cơ bản đó.

Dĩ nhiên, nếu một người chọn một mục tiêu tầm thường, sự thành công trong việc đạt mục tiêu đó sẽ không mang lại sự thưởng thức. Nếu tôi đặt mục tiêu cho mình là “còn sống” trong khi ngồi trên ghế sofa phòng khách, tôi cũng có thể trải qua những ngày biết rằng mình đã đạt được mục tiêu, giống như người leo núi đá. Nhưng nhận thức này sẽ không làm tôi đặc biệt hạnh phúc, trong khi nhận

thức của người leo núi mang lại niềm hứng khởi cho con đường đi lên đây nguy hiểm của anh.

Một số hoạt động đòi hỏi một thời gian rất dài để hoàn thành, tuy nhiên các thành tố của mục tiêu và phản hồi vẫn cực kỳ quan trọng với chúng. Một ví dụ được đưa ra bởi một phụ nữ sáu mươi hai tuổi sống ở dãy núi An-pơ của Ý, bà cho biết những trải nghiệm thú vị nhất của bà là chăm sóc những con bò và chăm sóc vườn cây: “Tôi cảm thấy đặc biệt hài lòng khi chăm sóc cây cỏ. Tôi thích nhìn thấy chúng phát triển từng ngày. Điều đó thật đẹp”. Mặc dù việc này đòi hỏi một khoảng thời gian kiên nhẫn chờ đợi, nhưng nhìn thấy cây cối được chăm sóc và phát triển mang lại một tác động mạnh mẽ ngay cả trong các căn hộ đô thị tại các thành phố Mỹ.

Một ví dụ khác là những chuyến đi biển một mình, trong đó một người có thể rong ruổi trên một chiếc thuyền nhỏ hàng tuần mà không nhìn thấy đất liền. Jim Macbeth, người đã thực hiện một nghiên cứu về dòng chảy trong chuyến hải trình, đã nhận xét về sự phấn khích mà một thủy thủ cảm thấy khi sau nhiều ngày rà soát những vùng nước hoang vắng trong lo lắng thì nhận ra đường nét của hòn đảo mà anh đang nhắm đến bắt đầu hiện lên ở đường chân trời. Một trong những nhà hàng hải huyền thoại mô tả cảm giác này như sau: “Tôi... trải nghiệm một cảm giác thỏa mãn song hành với một sự ngạc nhiên rằng những quan sát của tôi về mặt trời xa xôi từ một chỗ đứng bấp bênh, kết hợp sử dụng một số bảng biểu đơn giản, đã giúp cho việc tìm thấy hòn đảo nhỏ sau hành trình vượt đại dương là chắc chắn”. Một người khác thì nói: “Mỗi lần như vậy tôi đều cảm thấy cùng một sự pha trộn giữa kinh ngạc, tình yêu và

niềm tự hào khi vùng đất mới này được sinh ra, như thể cho tôi và bởi chính tôi”.

Mục tiêu của một hoạt động không phải lúc nào cũng rõ ràng như với môn quần vợt và thông tin phản hồi cũng thường mơ hồ hơn so với thông tin đơn giản “Tôi không bị ngã” mà nhà leo núi nhận được. Chẳng hạn, một nhà soạn nhạc có thể biết rằng anh ta muốn viết một bài hát hoặc một bản concerto cho sáo, nhưng ngoài điều đó ra, mục tiêu của anh thường khá mơ hồ. Và làm thế nào để anh ấy biết liệu những nốt nhạc mà anh viết ra là “đúng” hay “sai”? Tình huống tương tự cũng diễn ra đối với người họa sĩ vẽ một bức tranh, cũng như với tất cả các hoạt động sáng tạo hoặc những gì không giới hạn trong tự nhiên. Nhưng những ví dụ này là đều các ngoại lệ chứng minh cho quy tắc: Trừ khi một người học cách đặt mục tiêu, nhận ra và đánh giá sự phản hồi trong các hoạt động đó, bằng không họ sẽ không thưởng thức được hoạt động.

Trong một số hoạt động sáng tạo, nơi mà các mục tiêu không được đặt ra rõ ràng từ trước, người ta phải phát triển ý thức cá nhân mạnh mẽ về những gì mình dự định làm. Người họa sĩ có thể không có hình ảnh trực quan về bức tranh được hoàn thành sẽ trông như thế nào, nhưng khi bức tranh được vẽ đến một giai đoạn nhất định, cô ấy sẽ biết liệu đây có phải là điều cô muốn đạt được hay không. Và một họa sĩ thích vẽ tranh phải có những tiêu chí chủ quan hóa của mình về những gì được xem là “đẹp” hay “xấu”, để sau mỗi nét cọ, cô có thể nói: “Đúng rồi, đây là đường nét tôi muốn; hoặc, không, không phải thứ này”. Nếu không có sự hướng dẫn nội tại như vậy, người nghệ sĩ không thể trải nghiệm dòng chảy.



Đôi khi các mục tiêu và quy tắc chi phối một hoạt động được đặt ra hoặc được điều chỉnh ngay trong hoạt động. Ví dụ, các thanh thiếu niên thích các tương tác ngẫu hứng, trong đó họ cố gắng để "chọc điên" nhau, hay kể những câu chuyện khoác lác hoặc chọc ghẹo giáo viên của họ. Mục tiêu của các tương tác như vậy xuất hiện bằng phương pháp thử - và - sai và hiếm khi được làm rõ; thường thì nó vẫn ở dưới mức nhận thức của người tham gia. Tuy nhiên, rõ ràng là các hoạt động này phát triển các quy tắc riêng của chúng và những người tham gia có ý tưởng rõ ràng về những gì tạo nên một "nước đi" thành công và ai đang làm tốt. Theo nhiều cách, đây là mô hình của một ban nhạc jazz hay, hoặc bất kỳ nhóm nhạc ngẫu hứng nào. Các học giả hoặc các nhà tranh biện có được sự hài lòng tương tự khi các "nước đi" trong những lập luận của họ diễn tiến một cách trơn tru và tạo ra hiệu quả mong muốn.

Những thành tố cấu thành nên sự phản hồi có sự khác nhau đáng kể trong các hoạt động khác nhau. Một số người thờ ơ với những thứ mà những người khác luôn mong muốn có được. Ví dụ, các bác sĩ phẫu thuật yêu thích công việc của mình tuyên bố rằng họ sẽ không chuyển sang nội khoa ngay cả khi được trả lương gấp mười lần so với công việc phẫu thuật, bởi vì một bác sĩ nội khoa không bao giờ biết chính xác mình đang làm tốt như thế nào. Còn với một ca phẫu thuật, tình trạng của bệnh nhân hầu như luôn rõ ràng: ví dụ, miễn là không có máu trong vết mổ, thì xem như một thao tác đặc thù đã được thực hiện thành công. Khi cơ quan bị bệnh được cắt bỏ, thì nhiệm vụ của bác sĩ phẫu thuật được hoàn thành; sau đó thì việc khâu lại vết mổ mang đến cảm giác hài lòng của việc kết thúc hoạt động. Và sự xem nhẹ của bác sĩ phẫu thuật đối với

nghề bác sĩ tâm thần thậm chí còn lớn hơn so với bác sĩ nội khoa: bởi như các bác sĩ phẫu thuật nói, bác sĩ tâm thần có thể dành mười năm với một bệnh nhân mà không biết liệu quá trình trị liệu có giúp được anh ta không.

Tuy nhiên, bác sĩ tâm thần, là người yêu thích những cuộc trao đổi trực tiếp, cũng nhận được sự phản hồi liên tục: cách bệnh nhân kiềm chế, biểu cảm trên khuôn mặt, sự ngập ngừng trong giọng nói, nội dung của cuộc trò chuyện mà bệnh nhân khơi lên trong giờ trị liệu, là những manh mối quan trọng mà bác sĩ tâm thần sử dụng để theo dõi tiến trình trị liệu. Sự khác biệt giữa một bác sĩ phẫu thuật và một bác sĩ tâm thần là một người coi máu và việc cắt bỏ bộ phận cơ thể phản hồi duy nhất đáng cho anh tham dự cuộc phẫu thuật, trong khi người còn lại coi các tín hiệu phản ánh trạng thái tâm trí của bệnh nhân là thông tin quan trọng. Bác sĩ phẫu thuật cho rằng bác sĩ tâm thần là ủy mị khi quan tâm đến các mục tiêu phù du như vậy; bác sĩ tâm thần nghĩ rằng bác sĩ phẫu thuật là thô lỗ vì chỉ tập trung vào cơ học.

Loại của phản hồi mà chúng ta hướng tới thường không quan trọng: Có gì khác biệt đâu nếu tôi đánh quả bóng quần vợt qua lại giữa các vạch trắng, nếu tôi chiếu tướng đối thủ trên bàn cờ, hay nếu tôi nhận thấy một ánh nhìn của sự thức ngộ trong mắt bệnh nhân của mình vào cuối giờ trị liệu? Điều làm cho thông tin này có giá trị là thông điệp mang tính biểu tượng mà nó chứa đựng: rằng tôi đã thành công với mục tiêu của mình. Nhận thức như vậy tạo ra trật tự trong ý thức và củng cố cấu trúc của cái tôi.

Hầu như bất kỳ loại phản hồi nào cũng có thể mang tính thưởng thức, miễn là nó có liên quan về mặt logic với mục tiêu mà người đó

đã đầu tư năng lượng tinh thần. Nếu tôi đặt một chiếc gậy đi bộ trên mũi và cố giữ nó thẳng bằng thì cảnh tượng chiếc gậy lắc lư đứng thẳng trên mặt tôi sẽ mang đến một khoảng thời gian thú vị ngắn ngủi. Nhưng mỗi chúng ta có sự nhạy cảm khác nhau trong một phạm vi thông tin nhất định mà mình học được để đánh giá cao những thông tin ấy hơn hầu hết những người khác và có khả năng chúng ta sẽ xem phản hồi bao gồm thông tin đó mà mang tính liên quan hơn những thông tin khác.

Ví dụ, một số người được sinh ra với độ nhạy cảm đặc biệt với âm thanh. Họ có thể phân biệt giữa các tông và cao độ khác nhau, có thể nhận ra và ghi nhớ các giai điệu tốt hơn so với mọi người khác nói chung. Có khả năng những cá nhân như vậy sẽ bị thu hút bởi các hoạt động âm thanh; họ sẽ học cách kiểm soát và định hình thông tin thính giác. Đối với họ, thông tin phản hồi quan trọng nhất sẽ bao gồm khả năng kết hợp âm thanh, để tạo ra hoặc tái tạo nhịp điệu và giai điệu. Nhà soạn nhạc, ca sĩ, người biểu diễn nhạc, nhạc trưởng và nhà phê bình âm nhạc sẽ phát triển giữa nhóm người đó. Ngược lại, một số người có khuynh hướng di truyền nhạy cảm khác thường với người khác và họ sẽ học cách chú ý đến các tín hiệu mà họ gửi đi. Phản hồi mà họ tìm kiếm sẽ là sự thể hiện cảm xúc của con người. Một số người có bản ngã mong manh cần được sự trấn an liên tục về bản thân và đối với họ, thông tin duy nhất được coi trọng là sự chiến thắng trong một tình huống cạnh tranh. Có những người khác thì đầu tư rất nhiều vào việc được yêu thích đến nỗi phản hồi duy nhất họ để tâm đến là sự tán dương và ngưỡng mộ.

Một minh họa tốt về tầm quan trọng của phản hồi có trong câu trả lời của một nhóm phụ nữ mộ đạo khiếm thị, được phỏng vấn bởi

nhóm các nhà tâm lý học của Giáo sư Fausto Massimini ở Milan, Ý. Giống như những đáp viên khác trong nghiên cứu của chúng tôi, họ được yêu cầu mô tả những trải nghiệm thú vị nhất trong cuộc sống của mình. Đối với những phụ nữ này, nhiều người trong số họ đã bị mù từ khi sinh ra, những trải nghiệm dòng chảy được nhắc đến nhiều nhất đến từ việc đọc sách bằng chữ nổi, cầu nguyện, làm đồ thủ công như đan lát và đóng sách, và giúp đỡ nhau trong trường hợp bị bệnh hoặc có nhu cầu khác. Trong số hơn sáu trăm người được nhóm ở Ý phỏng vấn, những phụ nữ khiếm thị này nhấn mạnh hơn bất kỳ ai khác tầm quan trọng của việc nhận được phản hồi rõ ràng là điều kiện để thưởng thức bất cứ điều gì họ đang làm. Không thể nhìn thấy những gì đang diễn ra xung quanh họ, họ cần biết nhiều hơn những người nhìn thấy, rằng liệu những gì họ đang cố gắng thực hiện có thực sự diễn ra hay không.

## **SỰ TẬP TRUNG VÀO NHIỆM VỤ ĐANG THỰC HIỆN**

Một trong những khía cạnh được nhắc đến nhiều nhất của trải nghiệm dòng chảy là trong khi nó diễn ra người ta có thể quên đi tất cả các mặt khó chịu của cuộc sống. Tính năng này của dòng chảy là một sản phẩm phụ quan trọng của thực tế là các hoạt động thú vị đòi hỏi phải tập trung hoàn toàn sự chú ý vào nhiệm vụ đang làm, do đó tâm trí không có chỗ cho các thông tin không liên quan.

Trong cuộc sống thường ngày, chúng ta là con mồi của những suy nghĩ và lo lắng xâm nhập không mong muốn vào ý thức. Bởi vì hầu hết các công việc và cuộc sống gia đình nói chung đều thiếu những đòi hỏi cấp thiết của trải nghiệm dòng chảy, nên sự tập trung

hiếm khi quá mãnh liệt đến nỗi những mối bận tâm và lo lắng có thể được tự động loại bỏ. Do đó, trạng thái tinh thần thông thường bao gồm các hồi ngẫu nhiên và thường xuyên của sự nhiễu entropy vào việc vận hành trơn tru của năng lượng tinh thần. Đây là một lý do tại sao trạng thái dòng chảy giúp cải thiện chất lượng của trải nghiệm: các yêu cầu được cấu trúc rõ ràng của hoạt động sẽ thiết đặt trật tự và loại trừ sự can thiệp của sự hỗn loạn trong ý thức.

Một giáo sư vật lý là một người đam mê leo núi đã mô tả trạng thái tinh thần của mình khi leo núi như sau: “Như thể dữ liệu đầu vào bộ nhớ của tôi đã bị cắt. Tất cả những gì tôi có thể nhớ là ba mươi giây trước đó và tất cả những gì tôi có thể nghĩ tiếp là về năm phút tiếp theo”. Thực tế, bất kỳ hoạt động nào đòi hỏi sự tập trung đều có một khung thời gian hẹp tương tự.

Nhưng không phải chỉ sự tập trung nhất thời là đáng kể. Điều đáng chú ý hơn nữa là chỉ một phạm vi thông tin rất chọn lọc mới có thể được phép đi vào vùng nhận thức. Do đó, tất cả những suy nghĩ quấy nhiễu thường cứ lớn vồn trong tâm trí đều tạm thời bị chế ngự. Như một cầu thủ bóng rổ trẻ tuổi đã giải thích: “Sân đấu – đó là tất cả những gì quan trọng... Đôi khi ra sân tôi nghĩ về một vấn đề, như cãi nhau với cô bạn gái cứng đầu của mình và tôi thấy chuyện đó không là gì so với trận đấu tôi sắp sửa chơi. Bạn có thể nghĩ về một vấn đề cả ngày nhưng ngay khi bạn tham gia vào trò chơi, thì bạn sẽ mặc kệ mọi thứ!”. Và một người khác nói: “Ở tuổi của tôi, chúng tôi luôn nghĩ ngợi rất nhiều, nhưng khi bước vào một trận bóng rổ, tất cả những gì bạn có trong tâm trí chỉ là bóng rổ. Mọi thứ dường như diễn ra xuôi theo đó”.

Một người leo núi cũng trải lòng theo cùng một chủ đề: “Khi bạn đang [leo núi], bạn không nhận thức gì về các tình huống nan giải khác của cuộc sống nữa. Leo núi trở thành một thế giới của riêng nó, chỉ có ý nghĩa đối với chính nó. Đó là một sự tập trung. Một khi bạn ở vào tình huống đó, nó trở thành điều hết sức chân thực và bạn chịu trách nhiệm về nó hết mức. Nó trở thành toàn bộ thế giới của bạn”.

Một cảm giác tương tự được thuật lại bởi một võ công: “Tôi bắt đầu có một cảm giác mà tôi không có được ở bất cứ nơi nào khác... Tôi có sự tự tin vào bản thân nhiều hơn bất kỳ lúc nào khác. Có thể là một nỗ lực để quên đi vấn đề của tôi. Khiêu vũ giống như trị liệu. Nếu tôi gặp rắc rối gì đó, tôi sẽ bỏ nó ngoài cửa khi tôi bước vào [phòng tập nhảy]”.

Ở một quy mô thời gian lớn hơn, những chuyến hải trình mang đến một sự lãng quên độ lượng tương đương: “Dù có bao nhiêu khó chịu có thể xảy ra trên biển, sự lo âu và phiền muộn thực tế của con người dường như biến mất khi đất liền thấp thoáng sau đường chân trời. Một khi chúng tôi ở trên biển thì lo lắng không có ý nghĩa gì, chúng tôi không thể làm gì về những vấn đề của mình cho đến khi chúng tôi cập bến cảng tiếp theo. Cuộc sống, trong một lúc, đã bị tước bỏ tính nhân tạo của nó; [những vấn đề khác] dường như không quan trọng lắm so với trạng thái của gió, biển và thời gian di chuyển trong ngày”.

Edwin Moses, vận động viên chạy đua vượt rào vĩ đại, đã nói thế này khi mô tả sự tập trung cần thiết cho một cuộc đua: “Tâm trí của bạn phải hoàn toàn trống trải. Thực tế là bạn phải đương đầu với các đối thủ, việc lệch múi giờ, thức ăn lạ, ngủ trong khách sạn và

các vấn đề cá nhân phải được xóa khỏi ý thức như thể chúng không tồn tại”.

Mặc dù Moses đang nói về những gì cần thiết để giành chiến thắng các sự kiện thể thao tầm cỡ thế giới, anh ta cũng đã mô tả loại tập trung mà chúng ta đạt được khi chúng ta thường thức bất kỳ hoạt động nào. Sự tập trung của trải nghiệm dòng chảy, cùng với các mục tiêu rõ ràng và phản hồi ngay lập tức, sẽ cung cấp trật tự cho ý thức, tạo ra trạng thái tinh thần thăng hoa tích cực.

### **NGHỊCH LÝ CỦA SỰ KIỂM SOÁT**

Sự thường thức thường xảy ra trong các trò chơi, các môn thể thao và các hoạt động giải trí khác, vốn khác biệt với cuộc sống đời thường, nơi mà bất kỳ điều tồi tệ gì cũng có thể xảy ra. Nếu một người thua một ván cờ hoặc vụng về trong việc theo đuổi sở thích của mình, anh ta không cần phải lo lắng; tuy nhiên, trong cuộc sống thực tế, thất bại trong một thương vụ có thể dẫn đến bị sa thải, mất khoản thế chấp nhà và cuối cùng phải xin hỗ trợ xã hội. Do đó, trải nghiệm dòng chảy được mô tả một cách đặc thù là liên quan đến cảm giác kiểm soát, hay chính xác hơn, là thiếu vắng cảm giác lo lắng về việc mất kiểm soát, điều vốn là điển hình trong nhiều tình huống của cuộc sống đời thường.

Sau đây là cách một vũ công thể hiện chiều kích này của trải nghiệm dòng chảy: “Một sự thư giãn sâu sắc và cảm giác bình tĩnh mạnh mẽ bao trùm lấy tôi. Tôi không phải lo lắng gì về thất bại. Thật là một cảm giác mạnh mẽ và ấm áp! Tôi muốn mở rộng lòng mình, để ôm cả thế giới. Tôi cảm thấy một sức mạnh to lớn để tạo

ra một thứ gì đó duyên dáng và đẹp đẽ”. Và một người chơi cờ vua cho biết: “... Tôi có một cảm giác tổng thể của hạnh phúc và tôi hoàn toàn kiểm soát thế giới của mình”.

Những điều mà các đáp viên thực sự mô tả là khả năng, hơn là thực tế, của sự kiểm soát. Vũ công ba lê có thể ngã, gãy chân và không bao giờ thực hiện bước ngoặt hoàn hảo và người chơi cờ có thể bị đánh bại và không bao giờ trở thành nhà vô địch. Nhưng ít nhất về nguyên tắc, trong thế giới của dòng chảy thì sự hoàn hảo là có thể đạt được.

Cảm giác kiểm soát này cũng được thuật lại trong các hoạt động thú vị có bao gồm những rủi ro nghiêm trọng, các hoạt động mà trong mắt một người ngoài cuộc hẳn sẽ có vẻ đầy hiểm nguy tiềm ẩn so với các vấn đề của cuộc sống bình thường. Những người luyện tập môn lướt ván, thám hiểm hang động, leo núi, lái xe đua, lặn biển sâu và nhiều môn thể thao tương tự để giải trí là đang chủ định đặt mình vào tình huống thiếu những mạng lưới bảo hộ của cuộc sống văn minh. Tuy nhiên, tất cả các cá nhân này đều đã thuật lại trải nghiệm dòng chảy, trong đó ý thức cao độ của sự kiểm soát đóng một vai trò quan trọng.

Người ta thường giải thích động lực của những người thích các hoạt động mạo hiểm như một nhu cầu mang tính bệnh lý nào đó: Họ đang cố gắng xua tan nỗi sợ hãi sâu thẳm, họ đang bù đắp cho điều gì đó, họ đang tái thiết một sự cố kết của phức cảm O–đíp, họ là những người “tìm kiếm cảm giác”. Mặc dù đôi khi cũng có dính líu tới những động cơ như vậy, nhưng một khi thật sự nói chuyện với các chuyên gia mạo hiểm, thì điều đáng chú ý nhất chính là sự thưởng thức của họ không xuất phát từ chính mối nguy hiểm, mà từ



khả năng giảm thiểu nó. Vì vậy, thay vì bị một sự rợn rùng bệnh hoạn đến từ thảm họa rù quẩn, cảm xúc tích cực mà họ thường thức là cảm giác hoàn toàn lành mạnh của việc có khả năng kiểm soát các lực có nguy hiểm tiềm tàng.

Điều quan trọng cần nhận ra ở đây là các hoạt động tạo ra trải nghiệm dòng chảy, ngay cả những hoạt động có vẻ rủi ro nhất, vốn được xây dựng để cho phép người thực hành phát triển đủ các kỹ năng để giảm biên độ sai sót xuống mức gần nhất có thể. Chẳng hạn, những người leo núi đá nhận ra hai khuynh hướng nguy hiểm: một "khách quan" và một "chủ quan". Loại thứ nhất là những sự kiện vật lý không thể đoán trước có thể đón đầu một người leo núi: một cơn bão bất ngờ, một trận tuyết lở, một tảng đá rơi xuống hay nhiệt độ đột ngột giảm mạnh. Người ta có thể tự chuẩn bị trước cho những mối đe dọa này, nhưng không bao giờ có thể lường trước được hoàn toàn. Những nguy hiểm chủ quan là những nguy cơ phát sinh từ việc thiếu kỹ năng của người leo núi, bao gồm cả việc không thể ước tính chính xác độ khó của việc leo núi trong mối tương quan với khả năng của người thực hiện.

Trọng điểm của việc leo núi là tránh những nguy hiểm khách quan hết mức có thể và loại bỏ hoàn toàn những nguy hiểm chủ quan bằng kỷ luật nghiêm ngặt và sự chuẩn bị kỹ càng. Kết quả là, những người leo núi thực sự tin rằng leo lên núi Matterhorn thì an toàn hơn so với băng qua đường ở Manhattan, nơi mà các nguy hiểm khách quan – những tài xế taxi, người đưa thư, xe cộ, những tay ma cô – là ít dự đoán được hơn so với những nguy hiểm trên ngọn núi và những kỹ năng cá nhân có ít khả năng hơn trong việc đảm bảo an toàn cho khách bộ hành.

Như ví dụ này minh họa, những gì mọi người tận hưởng không phải là cảm giác trong vòng kiểm soát, mà là cảm giác thực hiện sự kiểm soát trong các tình huống khó khăn. Không thể trải nghiệm cảm giác kiểm soát trừ khi ta sẵn sàng từ bỏ sự an toàn của các thói quen phòng vệ. Chỉ khi một kết quả không rõ ràng đang bị đe dọa và cá nhân có khả năng ảnh hưởng đến kết quả đó, thì người đó mới thật sự biết liệu mình có kiểm soát được nó hay không.

Có một loại hoạt động dường như tạo thành một ngoại lệ. Trò chơi may rủi cũng mang tính thưởng thức, nhưng theo định nghĩa chúng dựa trên kết quả ngẫu nhiên được coi là không bị ảnh hưởng bởi các kỹ năng cá nhân. Người chơi không thể điều khiển vòng quay của bánh xe ru-lét hoặc lượt bài trong trò blackjack. Ít nhất là trong trường hợp này cảm giác kiểm soát không liên quan đến trải nghiệm thưởng thức.

Tuy nhiên, các điều kiện “khách quan” của trò chơi cũng được thiết đặt để đánh lừa, bởi thật ra trong trường hợp này, những tay bạc ưa thích trò chơi may rủi đều tin tưởng một cách chủ quan rằng những kỹ năng của họ giữ vai trò chủ đạo trong kết quả trò chơi. Trên thực tế, họ thậm chí có xu hướng nhấn mạnh vấn đề kiểm soát còn nhiều hơn những người thực hiện các hoạt động mà những kỹ năng rõ ràng là hỗ trợ kiểm soát tốt hơn. Người chơi poker tin chắc rằng do khả năng của họ, chứ không phải sự may rủi, đã giúp họ chiến thắng; còn nếu họ thua, họ có xu hướng đổ cho vận xui nhiều hơn, nhưng ngay cả trong thất bại, họ vẫn sẵn sàng tìm kiếm một sai sót cá nhân để giải thích kết quả. Người chơi ru-lét phát triển những hệ thống phức tạp để dự đoán xác suất vòng quay của bánh xe. Nhìn chung, những người chơi trò chơi may rủi thường tin rằng

họ có năng khiếu dự đoán tương lai, ít nhất là trong phạm vi các mục tiêu và quy tắc định nghĩa trò chơi của họ. Và cảm giác về sự kiểm soát cổ xưa nhất này – mà tiền thân của nó có liên quan đến các nghi thức bói toán rất phổ biến trong mọi nền văn hóa – là một trong những điểm hấp dẫn nhất của trải nghiệm đánh bạc.

Cảm giác tồn tại trong một thế giới mà trạng thái entropy bị hoãn lại giải thích một phần lý do tại sao các hoạt động tạo ra trải nghiệm dòng chảy có thể trở nên gây nghiện như vậy. Những tiểu thuyết gia thường viết về chủ đề cờ vua như là một phép ẩn dụ của việc thoát khỏi thực tại. Truyện ngắn *The Luzhin Defense* (tạm dịch: Phòng thủ Luzhin) của Vladimir Nabokov đã mô tả một thiên tài cờ vua trẻ tuổi dẫn thân vào trò chơi nhiều đến nỗi phần còn lại của cuộc đời của anh – hôn nhân của anh, tình bạn của anh, cuộc sống của anh – đang trôi qua trên bàn cờ. Luzhin cố gắng đối phó với những vấn đề này, nhưng anh không thể nhìn chúng như cái gì khác ngoài những tình huống trên bàn cờ. Vợ anh là quân Hậu trắng, đứng ở ô vuông thứ năm của hàng thứ ba, bị đe dọa bởi quân Tượng đen, người vốn là người đại diện của Luzhin và những việc tương tự thế. Khi cố gắng giải quyết mâu thuẫn cá nhân, Luzhin đều chuyển sang chiến lược cờ vua và nỗ lực phát minh ra “hệ thống phòng thủ của Luzhin”, một bộ chiêu thức sẽ khiến anh không thể bị tấn công từ bên ngoài. Khi các mối quan hệ trong cuộc sống thực của anh đổ vỡ, Luzhin có một loạt ảo giác, trong đó những người quan trọng xung quanh anh ta trở thành quân cờ trên bàn cờ lớn, cố gắng khóa đường đi của anh. Cuối cùng, anh có một ảo giác về khả năng phòng thủ hoàn hảo trước những vấn đề của mình và anh nhả xuống từ cửa sổ khách sạn. Những câu chuyện như vậy về cờ

vua không phải quá viễn vông; nhiều nhà vô địch, bao gồm cả những bậc thầy cờ vua vĩ đại của Mỹ nói chung, như Paul Morphy và Bobby Fischer, đã trở nên quá khoan khoái với thế giới cờ vua đẹp đẽ và trật tự một cách hợp lý, đến mức họ quay lưng lại với sự hỗn độn bừa bãi của thế giới thật.

Sự hồ hởi mà những tay bạc cảm thấy trong việc “tính toán được” cơ hội ngẫu nhiên thậm chí còn hiển nhiên hơn. Các nhà dân tộc học thời kỳ đầu đã miêu tả các thổ dân đồng bằng Bắc Mỹ nghiện trò đánh bạc bằng xương sườn trâu đến nỗi những người thua cuộc thường rời khỏi lều bạc trong tình trạng thua hết quần áo trong mùa đông rét mướt, mất hết vũ khí, ngựa và cả vợ. Hầu như bất kỳ hoạt động thú vị nào cũng có thể trở thành thứ gây nghiện, theo nghĩa, thay vì là một lựa chọn có ý thức, nó trở thành một đòi hỏi thiết yếu, quấy nhiễu các hoạt động khác. Chẳng hạn, các bác sĩ phẫu thuật mô tả các hoạt động phẫu thuật là gây nghiện, “giống như dùng heroin”.

Khi một người trở nên phụ thuộc quá mức vào khả năng kiểm soát một hoạt động mang tính thưởng thức đến nỗi anh ta không thể chú ý đến bất cứ điều gì khác, thì anh ta đã mất đi sự kiểm soát chủ chốt nhất: sự tự do định đoạt nội dung của ý thức. Do đó, các hoạt động mang tính thưởng thức tạo ra trải nghiệm dòng chảy có một khía cạnh tiêu cực tiềm tàng: trong khi chúng có khả năng cải thiện chất lượng cuộc sống bằng cách tạo ra trật tự trong tâm trí, chúng có thể gây nghiện, tại đó, cái tôi trở thành tù nhân của một kiểu trật tự nhất định và vì vậy không muốn đương đầu với những mơ hồ của cuộc sống nữa.

## **SỰ MẤT Ý THỨC VỀ CÁI TÔI**

Đến đây chúng ta đã biết rằng khi một hoạt động đang diễn ra một cách say sưa, sẽ không còn lại đủ sự chú ý cho phép một người xem xét quá khứ hay tương lai, hoặc bất kỳ kích thích nào khác tạm thời không liên quan tới hoạt động. Có một đối tượng biến mất khỏi nhận thức mà xứng đáng được đặc biệt đề cập tới, vì trong cuộc sống bình thường chúng ta dành quá nhiều thời gian để suy nghĩ về nó: cái tôi của chính chúng ta. Đây là mô tả của một nhà leo núi về khía cạnh này của trải nghiệm: “Đó là một cảm giác Thiền, giống như thiền định hoặc sự tập trung. Điều duy nhất mà bạn theo đuổi chính là trạng thái tâm an trụ tại một điểm (one-pointedness of mind). Bạn có thể làm cho cái tôi của mình hòa vào việc leo núi theo đủ mọi cách thức và không nhất thiết phải làm sáng tỏ. Nhưng khi mọi thứ trở nên tự động thì theo một cách nào đó, nó trở thành giống như một thực thể vô ngã. Bằng cách nào đó, điều đúng đắn được thực hiện dù bạn chẳng nghĩ gì về nó hoặc thậm chí còn chẳng làm gì. Nó chỉ đơn giản là xảy ra. Và lúc này bạn còn tập trung hơn nữa”. Hay theo cách nói của một thủy thủ tàu tuần dương đường dài nổi tiếng: “Vậy là khi một người quên đi chính mình, người đó cũng quên đi tất cả, chỉ nhìn thấy sự nô đùa của con tàu với biển cả, sự nô đùa của biển cả xung quanh chiếc tàu và bỏ qua mọi thứ không cần thiết cho trò chơi đó”.

Sự mất cảm giác về một cái tôi tách biệt khỏi thế giới xung quanh đôi khi đi kèm với cảm giác hợp nhất với môi trường, dù đó là một ngọn núi, một đội nhóm, hay trong trường hợp của thành viên này thuộc một nhóm đi xe máy Nhật Bản, là sự “chuyển động” của

hàng trăm vòng quay gầm rú trên đường phố Kyoto: “Khi tất cả cảm xúc của chúng tôi được lên dây, tôi đã ngộ ra điều gì đó. Khi lái xe, chúng tôi không hoàn toàn hòa nhịp với nhau vào lúc đầu. Nhưng nếu cuộc đua bắt đầu diễn ra tốt đẹp, tất cả, tất cả chúng tôi đều cảm thấy hòa mình với những người khác. Làm sao tôi có thể giải thích điều này?... Khi tâm trí của chúng tôi hợp nhất. Vào thời điểm đó, nó là một niềm vui sướng thực sự. Khi tất cả chúng tôi trở thành một, tôi hiểu ra điều gì đó. Bỗng nhiên tôi nhận ra, ‘Ồ, chúng ta là một’ và tôi nghĩ, ‘Nếu chúng ta tăng tốc nhanh nhất có thể, nó sẽ trở thành một cuộc đua chân chính’. Khi chúng tôi nhận ra rằng chúng tôi trở thành cùng một khối xác thịt, đó là cảm giác tuyệt đỉnh. Khi chúng tôi thắng hoa với tốc độ tối đa, tại thời điểm đó, cảm giác thực sự rất tuyệt vời”.

Sự “trở thành một khối xác thịt” được mô tả rất sinh động bởi thanh thiếu niên người Nhật này là một đặc trưng rất thực của trải nghiệm dòng chảy. Nhiều người thuật lại họ cảm giác được nó rất cụ thể, giống như cách họ cảm thấy nhẹ nhõm thoát cơn đói hoặc khi họ thoát khỏi nỗi đau. Đó là một trải nghiệm rất bổ ích, nhưng như chúng ta sẽ thấy ở phần sau, nó cũng thể hiện sự nguy hiểm của riêng nó.

Mỗi bận tâm với bản thân làm tiêu tốn năng lượng tinh thần bởi vì trong cuộc sống hằng ngày chúng ta thường cảm thấy bị đe dọa. Bất cứ khi nào bị đe dọa, chúng ta cần đưa hình ảnh mà chúng ta có về bản thân mình trở lại với nhận thức, từ đó ta có thể nhận ra liệu mỗi đe dọa có nghiêm trọng hay không và chúng ta nên đối mặt với nó như thế nào. Chẳng hạn, nếu tôi đang dạo bước trên đường và nhận thấy người ta cứ quay lại nhìn tôi với nụ cười quỷ dị, phản ứng

bình thường tôi cần làm là lập tức nghĩ ngợi: “Có gì không ổn rồi ư? Mình trông buồn cười lắm sao? Là do cách mình đi đứng hay trên mặt mình có dính bẩn?”. Hàng trăm lần mỗi ngày, chúng ta được nhắc nhở về khả năng bản thân có thể bị công kích. Và mỗi khi điều này xảy ra, năng lượng tinh thần bị mất đi khi cố gắng khôi phục lại trật tự cho ý thức.

Nhưng trong trạng thái dòng chảy không có chỗ cho sự tự xem xét. Bởi vì các hoạt động mang tính thưởng thức có mục tiêu rõ ràng, quy tắc ổn định và thách thức phù hợp với các kỹ năng, nên có rất ít cơ hội để cái tôi bị đe dọa. Khi một người leo núi thực hiện một chuyến leo núi khó khăn, anh toàn tâm toàn ý đảm nhận vai trò một nhà leo núi. Hoặc anh là một nhà leo núi trăm phần trăm, hoặc anh sẽ không sống sót. Chẳng ai hay bất cứ điều gì có thể đem nghi vấn đến các khía cạnh khác của anh ta. Dù mặt anh có dính lọ nghe cũng hoàn toàn chẳng có gì khác biệt. Mỗi đe dọa duy nhất có khả năng xảy ra là đến từ ngọn núi, nhưng một người leo núi giỏi đã được đào tạo bài bản để đối mặt với mỗi đe dọa đó và không cần phải đưa cái tôi của mình vào quá trình.

Sự vắng mặt của cái tôi khỏi ý thức không có nghĩa là người ở trong trạng thái dòng chảy đã từ bỏ sự kiểm soát năng lượng tinh thần hoặc không nhận thức được những gì xảy ra trong cơ thể hay trong tâm trí của mình. Trên thực tế, điều ngược lại thường đúng hơn. Khi người ta lần đầu tiên học hỏi về trải nghiệm dòng chảy, đôi khi họ cho rằng việc thiếu ý thức về cái tôi có liên quan đến sự xóa sổ thụ động của cái tôi, một hình thức “trôi theo dòng chảy” kiểu miền Nam California. Nhưng trên thực tế, trải nghiệm tối ưu có liên quan đến một vai trò rất tích cực đối với cái tôi. Một nghệ sĩ violin

phải cực kỳ ý thức về mọi chuyển động của ngón tay, cũng như âm thanh đi vào tai cô ấy và về toàn bộ thể loại của bản nhạc cô ấy đang chơi, từng nốt nhạc một, cả về mặt phân tích và trên toàn diện, trong phạm vi sáng tạo tổng thể của bản nhạc. Một vận động viên giỏi thường nhận thức được mọi cơ bắp có liên quan trong cơ thể, nhận thức về nhịp thở, cũng như hiệu suất của các đối thủ trong chiến lược chung của cuộc đua. Một người chơi cờ không thể thưởng thức trò chơi nếu anh ta không thể lục lại từ bộ nhớ của mình theo ý muốn, về các thế cờ trước đó, về những sự kết hợp trong quá khứ.

Vì vậy, mất ý thức về cái tôi (self-consciousness) không liên quan đến đánh mất cái tôi và chắc chắn không phải là sự mất ý thức, mà đúng hơn chỉ là mất ý thức về cái tôi. Những gì trượt xuống dưới ngưỡng của nhận thức là khái niệm về cái tôi, là thông tin chúng ta sử dụng để đại diện cho việc chúng ta là ai. Và việc có thể tạm thời quên đi chúng ta là ai dường như rất thú vị. Khi không bận tâm đến bản thân, chúng ta thực sự có cơ hội mở rộng khái niệm của việc mình là ai. Mất ý thức về bản thân có thể dẫn đến vượt trội cái tôi (self-transcendence), đến một cảm giác rằng ranh giới của bản chất chúng ta đã được mở rộng về phía trước.

Cảm giác này không phải chỉ là sự tưởng tượng hảo huyền, mà dựa trên một trải nghiệm cụ thể về sự tương tác mật thiết với một số Thực thể khác (Other), một sự tương tác tạo ra cảm giác hiếm có về sự hợp nhất với những thực thể thường là ở bên ngoài này. Trong những phiên gác dài như vô tận của đêm đen, người thủy thủ đơn độc bắt đầu cảm thấy rằng chiếc thuyền là một phần mở rộng của chính mình, di chuyển cùng một nhịp điệu, hướng tới một đích đến



chung. Nghệ sĩ violin, được bao bọc trong dòng âm thanh mà cô ấy giúp tạo ra, cảm thấy như thể cô ấy là một phần của “âm nhạc thiên thể<sup>19</sup>”. Người leo núi, tập trung tất cả sự chú ý của mình vào những chỗ gồ của vách núi đá mà sẽ nâng đỡ trọng lượng của cô ấy một cách an toàn thì đề cập đến cảm giác của mối quan hệ khăng khít giữa những ngón tay với vách đá, giữa cơ thể mỏng manh với toàn cảnh của núi đá, bầu trời và gió. Trong một giải đấu cờ vua, những người chơi có sự chú ý được tập trung trong nhiều giờ liền vào trận đấu logic trên bàn cờ, cho biết rằng họ cảm thấy như thể họ được sáp nhập vào một “trường năng lượng” mạnh mẽ với các lực lượng khác, trong một khía cạnh phi vật chất của sự tồn tại. Các bác sĩ phẫu thuật nói rằng trong một ca phẫu thuật khó khăn, họ có cảm giác rằng toàn bộ nhóm phẫu thuật là một sinh thể duy nhất, chuyển động bởi cùng một mục đích; họ mô tả nó như một vở múa ba-lê, trong đó mỗi cá nhân phụ thuộc vào màn trình diễn của nhóm và tất cả những người liên quan đều chia sẻ cảm giác hài hòa và đầy sức mạnh.

Người ta có thể coi những lời chứng thực này như những phép ẩn dụ đầy chất thơ và rồi mặc kệ chúng. Nhưng quan trọng là phải nhận ra rằng chúng có liên hệ với những trải nghiệm rất thực như là cơn đói, hoặc rất cụ thể như là cảm giác va vào tường. Không có gì bí ẩn hoặc huyền bí về những trải nghiệm này cả. Khi một người đầu tư toàn bộ năng lượng tinh thần của mình vào một tương tác, cho dù đó là với một người khác, một con tàu, một ngọn núi hay một bản nhạc, họ đã thực sự trở thành một phần của một hệ thống hành động lớn hơn những gì bản thân từng là trước đây. Hệ thống này thành hình từ các quy tắc của hoạt động; năng lượng của nó đến từ

sự chú ý của người tham gia. Nhưng nó là một hệ thống thật sự – thật một cách chủ quan như việc là thành viên của một gia đình, một công ty hoặc một đội nhóm – và cái tôi, có một phần của nó đã mở rộng ranh giới, trở thành phức tạp hơn nó của trước đây.

Sự trưởng thành này của cái tôi chỉ xảy ra nếu sự tương tác là một điều mang tính thưởng thức, nghĩa là, nếu nó mang lại những cơ hội hành động đáng kể và đòi hỏi sự hoàn thiện liên tục của các kỹ năng. Cũng có khả năng người ta sẽ đánh mất chính mình trong các hệ thống hành động không đòi hỏi gì ngoài đức tin và lòng trung thành. Các tôn giáo chính thống, các phong trào quần chúng và các đảng chính trị cực đoan cũng mang đến cơ hội cho sự vượt trội cái tôi mà hàng triệu người háo hức chấp nhận. Chúng cũng dẫn đến một sự mở rộng đáng hoan nghênh về ranh giới của cái tôi, một cảm giác rằng người ta có sự ràng buộc với một điều gì đó tuyệt vời và mạnh mẽ. Các tín đồ chân chính cũng trở thành một phần của hệ thống một cách cụ thể, bởi vì năng lượng tinh thần của anh ta sẽ được tập trung và định hình bởi các mục tiêu và quy tắc niềm tin của anh. Nhưng tín đồ chân chính đó không thực sự tương tác với hệ thống các niềm tin; anh ta thường để năng lượng tinh thần của mình bị hấp thụ bởi chúng. Bởi sự tuân phục ấy mà không có gì mới mẻ đến với anh; ý thức có thể đạt được một trật tự dễ chịu, nhưng đó sẽ là một trật tự bị áp đặt hơn là một trật tự mà người đó đạt được. Hình dung tốt nhất về cái tôi của tín đồ chân chính giống như một tinh thể: cứng cáp và mang vẻ đẹp đối xứng, nhưng rất chậm trưởng thành.

Có một mối quan hệ rất quan trọng và thoát đầu có vẻ như là nghịch lý, giữa việc mất ý thức về cái tôi trong trải nghiệm dòng

chảy và sau đó là cái tôi trở dậy mạnh mẽ hơn. Dường như đôi khi từ bỏ ý thức về cái tôi là điều cần thiết để xây dựng một khái niệm về cái tôi mạnh mẽ hơn. Lý do việc này diễn ra như vậy là khá rõ ràng. Trong trạng thái dòng chảy, người ta được thử thách phải làm hết sức mình và phải không ngừng nâng cao kỹ năng. Vào thời điểm đó, cô ấy không có cơ hội để tự xem xét cái tôi của mình như thế nào – nếu cô cho phép bản thân trở nên tự ý thức, trải nghiệm có thể không thực sự sâu sắc. Nhưng sau đó, khi hoạt động kết thúc và sự tự ý thức có cơ hội tiếp tục, cái tôi mà người đó phản ánh không còn giống với cái tôi tồn tại trước khi trải nghiệm dòng chảy diễn ra: giờ đây nó được làm giàu bằng các kỹ năng và thành tựu mới.

## **SỰ BIẾN ĐỔI CỦA THỜI GIAN**

Một trong những mô tả phổ biến nhất về trải nghiệm tối ưu là thời gian dường như không còn trôi đi theo cách nó thường diễn ra. Thời lượng khách quan, ngoại tại mà chúng ta đo lường bằng các sự kiện bên ngoài như đêm và ngày, hoặc sự diễn tiến có trật tự của những chiếc đồng hồ, được biểu hiện không tương thích với các nhịp điệu được điều khiển bởi hoạt động. Thường thì hàng giờ đồng hồ dường như trôi qua chỉ trong vài phút; nói chung hầu hết mọi người thuật lại rằng thời gian dường như trôi qua nhanh hơn rất nhiều. Nhưng đôi khi điều ngược lại xảy ra: Các vũ công ba lê mô tả cách mà một động tác xoay người khó khăn vốn chỉ tốn chưa đến một giây trong thời gian thực lại như thể kéo dài đến vài phút: “Có hai điều xảy ra. Một là nó dường như diễn ra rất nhanh theo một cách nào đó. Sau khi nó trôi qua, lại có cảm tưởng nó đã trôi qua một

cách vô cùng nhanh chóng. Tôi thấy lúc đó là một giờ sáng và tôi nói: 'Aha, chỉ vài phút trước mới là tám giờ'. Nhưng rồi khi tôi múa, thời gian lại có vẻ kéo dài hơn so với thực tế". Sự khái quát đáng tin cậy về hiện tượng này cho rằng trong quá trình trải nghiệm dòng chảy, cảm giác về thời gian có liên quan rất ít với kiểu thời gian được đo bằng quy ước tuyệt đối của đồng hồ.

Nhưng ở đây cũng có những trường hợp ngoại lệ làm sáng tỏ thêm cho quy tắc. Một bác sĩ phẫu thuật tim hở xuất sắc, người có được niềm vui sâu sắc từ công việc của mình, nổi tiếng với khả năng biết thời gian chính xác trong một ca phẫu thuật mà không cần xem qua đồng hồ, chỉ với sai số nửa phút. Nhưng trong trường hợp của anh, canh thời gian là một trong những thách thức thiết yếu của công việc: vì anh chỉ được gọi để thực hiện một phần rất nhỏ nhưng cực kỳ khó khăn trong ca phẫu thuật, anh thường tham gia vào một số ca phẫu thuật diễn ra cùng lúc và phải di chuyển từ ca này đến ca tiếp theo, đảm bảo rằng anh không làm trì hoãn các đồng nghiệp chịu trách nhiệm cho các khâu tiền phẫu. Một kỹ năng tương tự thường được tìm thấy ở những người hành nghề với các hoạt động khác, các hoạt động mà thời gian là yếu tố cốt lõi, ví dụ, vận động viên chạy bộ và các tay đua. Để dẫn tốc độ chính xác trong một cuộc thi, họ phải rất nhạy cảm với thời gian trôi qua theo giây và phút. Trong những trường hợp như vậy, khả năng theo dõi thời gian trở thành một trong những kỹ năng cần thiết để thực hiện tốt hoạt động và do đó nó đóng góp, thay vì làm giảm đi sự thưởng thức của trải nghiệm.

Nhưng hầu hết các hoạt động mang đến trải nghiệm dòng chảy không phụ thuộc vào thời gian tính trên đồng hồ; giống như bóng

chày, người chơi có nhịp độ riêng, chuỗi sự kiện riêng, đánh dấu sự chuyển đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác mà không liên quan đến các khoảng thời gian đồng đẳng. Không rõ liệu khía cạnh này của trải nghiệm dòng chảy chỉ là một sản phẩm phụ của sự tập trung cao độ cần thiết cho hoạt động đang thực hiện, hay đó là thứ có đóng góp đúng nghĩa vào chất lượng tích cực của trải nghiệm. Mặc dù có vẻ như việc mất ý thức về thời gian thực không phải là một trong những yếu tố chính của sự thưởng thức, nhưng việc tự do khỏi sự chuyên chế của thời gian đã làm tăng thêm sự phấn khích mà chúng ta cảm thấy trong trạng thái hòa mình trọn vẹn vào hoạt động.

## **TRẢI NGHIỆM CÓ MỤC ĐÍCH TỰ THÂN**

Thành tố then chốt của một trải nghiệm tối ưu là nó nhằm đến đích đến là chính nó, hay nói cách khác, nó mang mục đích tự thân. Ngay cả khi lúc đầu nó được thực hiện vì những lý do khác, thì hoạt động tiêu tốn năng lượng của chúng ta cũng thực sự có sự thưởng nội tại. Các bác sĩ phẫu thuật nói về công việc của họ: “Thật thú vị khi tôi làm việc đó ngay cả khi tôi không bị buộc phải làm vậy”. Những thủy thủ nói rằng: “Tôi đang tiêu rất nhiều tiền bạc và thời gian cho chiếc thuyền này, nhưng nó hoàn toàn chẳng bõ bèn gì nếu so sánh với cảm giác mà tôi có được khi đi thuyền”.

Thuật ngữ “mục đích tự thân” (autotelic) bắt nguồn từ hai từ Hy Lạp, auto có nghĩa là bản thân và telos có nghĩa là mục tiêu. Nó đề cập đến một hoạt động mang tính tự túc (self-contained), khép kín, một hoạt động được thực hiện không phải với kỳ vọng về một lợi ích

trong tương lai nào đó, mà đơn giản là vì chính việc làm việc đó đã là phần thưởng. Chơi chứng khoán để kiếm tiền không phải là một trải nghiệm có mục đích tự thân; nhưng chơi nó để chứng minh kỹ năng của một cá nhân trong việc dự đoán các xu hướng trong tương lai thì phải – mặc dù kết quả về tiền bạc là hoàn toàn như nhau. Dạy dỗ trẻ em để chúng trở thành những công dân tốt không phải là mục đích tự thân, nhưng dạy chúng vì người ta thích tương tác với trẻ em thì phải. Những gì diễn ra trong hai tình huống là giống hệt nhau; điều khác biệt là khi trải nghiệm mang mục đích tự thân thì người ta chú ý đến hoạt động vì chính hoạt động; còn khi nó không phải, sự chú ý tập trung ở kết quả của hành động.

Hầu hết mọi thứ chúng ta làm không hoàn toàn mang mục đích tự thân, cũng như không hoàn toàn mang mục đích ngoại tại (là cách chúng ta gọi các hoạt động được thực hiện chỉ vì lý do bên ngoài), mà là sự kết hợp của cả hai. Các bác sĩ phẫu thuật thường tham gia vào quá trình đào tạo dài hạn với các kỳ vọng mang mục đích ngoại tại: giúp đỡ mọi người, kiếm tiền, hay thành danh. Nếu may mắn, sau một thời gian, họ bắt đầu thưởng thức công việc của mình và sau đó việc phẫu thuật một phần lớn trở thành mục đích tự thân.

Một vài việc ban đầu chúng ta buộc phải làm trái với ý muốn, theo thời gian hóa ra lại trở thành sự tưởng thưởng nội tại. Một người bạn của tôi, người mà nhiều năm trước từng làm việc cùng tôi, có một năng khiếu tuyệt vời. Bất cứ khi nào công việc trở nên đặc biệt nhàm chán, anh sẽ ngược mắt lên với một cái nhìn hờ hững qua đôi mắt khép hờ của mình và sẽ bắt đầu ngâm nga một bản nhạc – một bản hợp xướng của Bach, một bản hòa tấu Mozart, hay

một bản giao hưởng Beethoven. Nhưng ngâm nga là một mô tả không thỏa đáng với những gì anh đã làm. Anh đã tái tạo toàn bộ bản nhạc, mô phỏng lại các nhạc cụ chủ đạo trong từng khúc nhạc cụ thể bằng chính giọng của mình: khi thì da diết như một cây vĩ cầm, khi thì anh ngâm nga nhẹ nhàng như kèn fagot, khi thì âm ỉ như thổi kèn trumpet. Chúng tôi ngồi trong văn phòng lắng nghe say sưa và trở lại làm việc với sự tươi tỉnh sáng khoái. Điều lạ lùng là cách người bạn tôi phát triển năng khiếu này. Từ khi lên ba, anh đã được cha mình đưa đến các buổi hòa nhạc cổ điển. Anh nhớ mình đã cảm thấy chán không tả xiết và thỉnh thoảng còn ngủ gục trên ghế, thường bị đánh thức bởi một cái tát bất ngờ. Anh trở nên ghét các buổi hòa nhạc, ghét âm nhạc cổ điển và có lẽ là cả cha mình nữa, nhưng năm này qua năm khác, anh bị buộc phải lặp lại trải nghiệm đau đớn này. Rồi vào một buổi tối khi anh khoảng bảy tuổi, giữa đoạn mở màn cho một vở opera của Mozart, anh có được cái mà anh mô tả như một sự thấu suốt xuất thần: anh đột nhiên nhận thấy rõ cấu trúc giai điệu của tác phẩm và có cảm giác tràn ngập về một thế giới mới mở ra trước mắt. Chính ba năm lắng nghe một cách khổ sở đã chuẩn bị cho anh sự thấu tỏ này, những năm mà kỹ năng âm nhạc của anh đã phát triển một cách vô thức và giúp anh có thể hiểu được sự thử thách mà Mozart đã lồng vào trong âm nhạc.

Tất nhiên anh đã gặp may mắn; nhiều đứa trẻ không bao giờ đạt đến thời điểm nhận ra những khả năng của hoạt động mà chúng bị ép buộc tham gia và cuối cùng là mãi mãi ghét nó. Có bao nhiêu đứa trẻ đã ghét âm nhạc cổ điển bởi vì cha mẹ đã buộc chúng phải tập chơi một nhạc cụ? Thường thì trẻ em – và cả người lớn – cần

những động lực bên ngoài để thực hiện những bước đầu tiên trong một hoạt động đòi hỏi một quá trình tái cấu trúc sự chú ý tương đối khó khăn. Hầu hết các hoạt động mang tính thưởng thức không thuộc tự nhiên; chúng đòi hỏi một nỗ lực mà ban đầu người ta không muốn bỏ ra. Nhưng một khi tương tác bắt đầu cung cấp phản hồi đến các kỹ năng của người thực hiện, thì nó thường bắt đầu mang lại những sự tưởng thưởng tự thân.

Trải nghiệm mục đích tự thân rất khác với cảm giác mà chúng ta thường có trong đời sống. Phần lớn những gì chúng ta làm thông thường không mang giá trị trong chính nó và chúng ta làm điều đó chỉ vì chúng ta phải làm, hoặc vì chúng ta mong đợi một số lợi ích tương lai từ nó. Nhiều người cảm thấy rằng thời gian họ dành cho công việc về cơ bản là lãng phí – họ xa lánh nó và năng lượng tinh thần họ đầu tư vào công việc không giúp gì cho việc củng cố cái tôi của họ. Đối với khá nhiều người thời gian rảnh cũng là lãng phí. Sự nhàn rỗi cung cấp một thời gian nghỉ ngơi thư giãn khỏi công việc, nhưng thông thường nó chỉ bao gồm hấp thụ thông tin thụ động mà không sử dụng bất kỳ kỹ năng hoặc khám phá cơ hội mới nào cho hành động. Kết quả là cuộc sống trôi qua trong một chuỗi các trải nghiệm nhàm chán và lo lắng mà người ta có rất ít sự kiểm soát.

Trải nghiệm có mục đích tự thân, hay dòng chảy, nâng đời sống lên một cấp độ khác. Sự xa lánh nhường chỗ cho sự dẫn thân hết mình, sự thưởng thức thay thế sự nhàm chán, sự bất lực biến thành cảm giác kiểm soát và năng lượng tinh thần hoạt động để củng cố ý thức về cái tôi thay vì lạc lối trong việc phục vụ các mục tiêu bên ngoài. Khi trải nghiệm là sự tưởng thưởng nội tại, cuộc sống có ý



nghĩa trong hiện tại thay vì bị bắt làm “con tin” bởi một giả thuyết về lợi ích tương lai nào đó.

Nhưng, như chúng ta đã thấy trong phần liên quan đến cảm giác kiểm soát, người ta phải nhận thức được khả năng gây nghiện tiềm ẩn của trải nghiệm dòng chảy. Chúng ta nên nhất trí với chính mình về thực tế rằng không có gì trên đời là hoàn toàn tích cực; mọi sức mạnh đều có thể bị lạm dụng. Tình yêu có thể dẫn đến sự tàn nhẫn, khoa học có thể tạo ra sự hủy diệt, công nghệ không được kiểm soát sẽ tạo ra ô nhiễm. Trải nghiệm tối ưu là một dạng năng lượng và năng lượng có thể được sử dụng để giúp đỡ hoặc phá hoại. Lửa sưởi ấm hoặc làm bỏng; năng lượng nguyên tử có thể tạo ra điện hoặc có thể xóa sổ thế giới. Năng lượng là sức mạnh, nhưng sức mạnh chỉ là một phương tiện. Các mục tiêu mà sức mạnh được áp dụng có thể làm cho cuộc sống trở nên phong phú hơn hoặc đau đớn hơn.

Hầu tước de Sade<sup>20</sup> đã hoàn thiện sự tra tấn của nỗi đau thành một dạng khoái cảm và trên thực tế, sự tàn bạo là một nguồn hưởng thụ phổ biến cho những người chưa phát triển các kỹ năng tinh vi hơn. Thậm chí, trong những xã hội được gọi là “văn minh” bởi người ta cố gắng làm cho cuộc sống trở nên thú vị mà không can thiệp vào hạnh phúc của bất kỳ ai, thì mọi người vẫn bị thu hút bởi bạo lực. Trận đấu giữa các đấu sĩ là thú tiêu khiển của người La Mã, người sống dưới triều đại Victoria đã trả tiền để thấy những con chó sục xé xác những con chuột, người Tây Ban Nha nhìn nhận việc giết bò với lòng sùng kính và quyền anh là một yếu tố lớn trong văn hóa của chính chúng ta.

Các cựu chiến binh trở về từ chiến trường Việt Nam hoặc từ các cuộc chiến khác đôi khi nói về hoạt động nơi tiền tuyến với niềm lưu

luyện, mô tả nó như một trải nghiệm dòng chảy. Khi bạn ngồi trong chiến hào, bên cạnh một bộ phóng tên lửa, cuộc sống được tập trung hết sức rõ ràng: mục tiêu là tiêu diệt kẻ thù trước khi hắn tiêu diệt bạn; tốt và xấu trở nên tự sáng tỏ; các phương tiện kiểm soát đang ở trong tầm tay; mọi sự xao nhãng được loại bỏ. Ngay cả với một người ghét chiến tranh, trải nghiệm mà chiến tranh mang lại vẫn có thể thú vị hơn bất cứ điều gì từng gặp trong cuộc sống dân sự.

Bọn tội phạm thường nói những lời thế này: “Nếu bạn chỉ cho tôi điều gì đó tôi có thể làm mà cũng thú vị như khi đột nhập vào một căn nhà giữa đêm, cuồn hết đồ trang sức mà không đánh thức ai dậy, thì tôi sẽ làm”. Đa số những hành động mà chúng ta liệt vào phạm pháp tuổi vị thành niên – trộm cắp xe cộ, phá hoại công trình văn hóa, hành vi gây rối trật tự nói chung – đều được thúc đẩy bởi cùng một nhu cầu có được những trải nghiệm dòng chảy vốn không có sẵn trong cuộc sống bình thường. Chẳng nào một bộ phận xã hội đáng kể còn có ít cơ hội chạm trán với những thách thức có ý nghĩa và ít cơ hội phát triển các kỹ năng cần thiết để hưởng lợi từ những thách thức đó, thì chúng ta phải chấp nhận rằng bạo lực và tội lỗi sẽ còn thu hút những người không thể tìm đến những trải nghiệm có mục đích tự thân phức tạp hơn.

Vấn đề này càng trở nên phức tạp khi chúng ta ngẫm nghĩ đến các hoạt động khoa học và công nghệ được coi trọng mà về sau khoác lên một diện mạo vô cùng mơ hồ và thậm chí có thể là đáng khiếp sợ, đều rất thú vị vào lúc ban đầu. Robert Oppenheimer gọi công trình về bom nguyên tử của mình là “vấn đề ngọt ngào”, và không có gì phải bàn cãi rằng việc chế tạo loại hơi độc thần kinh hay

kế hoạch của Star Wars (Chiến tranh giữa các vì sao) có thể thu hút sâu sắc những người liên quan đến chúng.

Trải nghiệm dòng chảy, giống như mọi thứ khác, không “tốt” theo nghĩa tuyệt đối. Nó chỉ tốt ở chỗ nó có khả năng làm cho cuộc sống trở nên phong phú, sôi nổi và có ý nghĩa hơn; nó tốt bởi vì nó làm tăng sức mạnh và sự phức tạp của cái tôi. Nhưng liệu kết quả của bất kỳ trường hợp trải nghiệm dòng chảy cụ thể nào có là “tốt” theo một nghĩa rộng hơn hay không thì cần phải được thảo luận và đánh giá theo các tiêu chí xã hội bao quát hơn. Dù sao thì, điều tương tự cũng đúng với tất cả các hoạt động của con người, bất kể là khoa học, tôn giáo hay chính trị. Một đức tin tôn giáo cụ thể có thể có lợi cho một người hoặc một nhóm người, nhưng lại đàn áp nhiều người khác. Kitô giáo đã giúp hòa nhập các cộng đồng dân tộc đang suy tàn của Đế chế La Mã, nhưng nó là công cụ để giải thể nhiều nền văn hóa mà nó tiếp xúc sau đó. Một tiến bộ khoa học nào đó có thể tốt cho khoa học và một vài nhà khoa học, nhưng lại xấu cho toàn nhân loại. Sẽ là ảo tưởng khi tin rằng bất kỳ giải pháp nào cũng có lợi cho tất cả mọi người và mọi thời đại; không có thành tựu nào của con người có thể được coi là giải pháp hoàn hảo. Câu châm ngôn khó chịu của Jefferson, “Sự cảnh giác không ngừng là cái giá của tự do” áp dụng với cả các lĩnh vực bên ngoài chính trị; điều đó có nghĩa là chúng ta phải liên tục đánh giá lại những gì chúng ta làm, không để thói quen và sự hiểu biết của quá khứ làm chúng ta mù quáng trước những khả năng mới.

Tuy nhiên, sẽ là đại họa nếu bỏ qua một nguồn năng lượng chỉ vì nó có thể bị lạm dụng. Nếu loài người cố gắng loại bỏ lửa chỉ vì nó có thể được sử dụng để thiêu hủy mọi thứ thì chúng ta đã không thể

tiến hóa vượt trội hơn loài vượn. Như Democritus<sup>21</sup> từ nhiều thế kỷ trước đã phát biểu đơn giản: “Nước có thể vừa tốt vừa xấu, hữu ích và nguy hiểm. Tuy nhiên, đối với sự nguy hiểm, một biện pháp khắc phục đã được tìm thấy: học bơi”. “Bơi”, trong trường hợp của chúng ta, bao gồm việc học cách phân biệt các hình thức hữu ích và gây hại của trải nghiệm dòng chảy, sau đó tận dụng tối đa trải nghiệm hữu ích và đặt giới hạn cho trải nghiệm gây hại. Nhiệm vụ là học cách thưởng thức cuộc sống của chính mình mỗi ngày mà không làm giảm cơ hội thưởng thức cuộc sống của người khác.

## Chương 4

# Những điều kiện của trạng thái dòng chảy

CHÚNG TA ĐÃ THẤY CÁCH NGƯỜI TA MÔ TẢ những đặc tính phổ thông của trải nghiệm tối ưu: một cảm giác rằng kỹ năng của người đó là tương xứng để đương đầu với thử thách đang đối mặt, trong một hệ thống hành động có mục đích, có quy luật ràng buộc mà sẽ cung cấp những đầu mối rõ ràng về việc người đó thể hiện tốt như thế nào. Sự tập trung là cao độ đến mức không còn sự chú ý để nghĩ về những việc không liên quan, hay để trần trở về những vấn đề khác nữa. Ý thức về cái tôi biến mất và cảm giác về thời gian bị bóp méo. Một hành động sản sinh ra những trải nghiệm như vậy khiến người ta hài lòng đến nỗi họ sẵn lòng thực hiện nó vì chính bản thân hành động, với rất ít bận tâm về những gì họ sẽ đạt được từ đó, ngay cả khi hành động có khó khăn hay nguy hiểm đi nữa.

Nhưng những trải nghiệm như vậy diễn ra như thế nào? Thịnh thoảng trạng thái dòng chảy có thể xuất hiện ngẫu nhiên, nhờ một sự trùng hợp may mắn của những điều kiện bên trong và bên ngoài. Chẳng hạn như, có thể một nhóm bạn dùng bữa tối cùng nhau và một người nào đó gợi lên một chủ đề liên quan đến mọi người trong cuộc đối thoại. Lần lượt từng người một bắt đầu nói đùa và kể những câu chuyện, chẳng bao lâu mọi người đều vui vẻ và cảm thấy tốt về

những người khác. Trong khi những sự kiện như vậy có thể diễn ra tự phát, thì nhiều khả năng là trạng thái dòng chảy sẽ được tạo ra từ một hành động có cấu trúc, hoặc từ năng lực làm xuất hiện dòng chảy của một cá nhân, hoặc cả hai.

Tại sao chơi một trò chơi lại thú vị, trong khi những thứ mà chúng ta phải làm mỗi ngày, như làm việc hay quần quanh ở nhà, lại thường khiến chúng ta cảm thấy chán chường? Và, tại sao một người có thể thưởng thức niềm vui ngay trong một trại tập trung, trong khi một người khác lại cứ bồn thần khi nghỉ mát tại một khu nghỉ dưỡng sang trọng? Trả lời được những câu hỏi này sẽ giúp bạn dễ dàng hơn trong việc hiểu được trải nghiệm có thể được định hình để cải thiện chất lượng cuộc sống ra sao. Chương này sẽ khám phá những hoạt động đặc biệt có khả năng tạo ra những trải nghiệm tối ưu và những đặc tính cá nhân giúp con người có được trạng thái dòng chảy một cách dễ dàng.

## **NHỮNG HOẠT ĐỘNG DÒNG CHẢY**

Khi mô tả trải nghiệm tối ưu trong quyển sách này, chúng tôi đã đưa ra những ví dụ là các hoạt động như soạn nhạc, leo núi, nhảy múa, chèo thuyền, chơi cờ, vân vân. Điều làm cho những hoạt động này dẫn đến trạng thái dòng chảy, chính là chúng được thiết kế để khiến trải nghiệm tối ưu dễ dàng đạt được hơn. Chúng có những quy luật đòi hỏi việc học các kỹ năng, chúng thiết lập các mục tiêu, chúng đưa ra các phản hồi, chúng làm cho sự kiểm soát trở nên khả thi. Chúng tạo điều kiện thuận lợi cho sự tập trung và dùng hết tâm trí bằng cách tạo ra hành động càng tách biệt khỏi cái gọi là “hiện thực tối cao” của cuộc sống mỗi ngày càng tốt. Chẳng hạn, trong mỗi bộ

môn thể thao người tham gia đều vận những bộ đồng phục bắt mắt và đi vào những khu vực đặc biệt tạm thời tách họ khỏi những người bình thường. Trong suốt sự kiện, người thi đấu và khán giả ngừng hành động theo suy nghĩ thông thường mà thay vào đó tập trung vào thực tế riêng biệt của trò chơi.

Những hoạt động dòng chảy như vậy có chức năng cốt yếu là cung cấp những trải nghiệm mang tính thưởng thức. Kịch, nghệ thuật, những buổi trình diễn hào nhoáng, lễ nghi và thể thao là một vài ví dụ điển hình. Nhờ vào cách mà chúng được cấu trúc, chúng giúp người tham gia và khán giả đạt được một trạng thái tinh thần phấn khởi cao độ.

Roger Caillois, nhà nhân chủng – tâm lý học người Pháp, đã chia những trò chơi của thế giới (từ “trò chơi” được dùng với ngữ nghĩa rộng nhất để bao hàm mọi hình thức hoạt động giải trí) thành bốn loại rõ ràng, tùy thuộc vào kiểu trải nghiệm mà chúng cung cấp. Agon (tính luận chiến) bao gồm những trò chơi có bản chất là tính cạnh tranh, như hầu hết các môn thể thao và sự kiện thuộc về thể thao; alea (may rủi) là loại bao gồm tất cả những trò chơi mang tính may rủi, từ xúc xắc cho đến bingo; ilinx, còn gọi là vertigo (cảm giác mất thăng bằng) là cái tên ông đặt ra cho những hoạt động làm thay đổi ý thức bằng cách tạo ra sự xáo trộn trong nhận thức thông thường, chẳng hạn như chơi đu quay hoặc nhảy dù; và mimicry (sự bắt chước) là một nhóm các hoạt động mà ở đó những thực tại thay thế được tạo ra, như nhảy múa, sân khấu và nghệ thuật nói chung.

Với cách phân loại này, có thể nói rằng các trò chơi tạo cơ hội để vượt lên trên những giới hạn của trải nghiệm thông thường theo bốn cách khác nhau. Trong những trò chơi mang tính luận chiến (agon),

người chơi phải nâng cao kỹ năng của mình để đương đầu với những thách thức được đưa ra bởi kỹ năng của đối thủ. Nguồn gốc của từ “compete” (cạnh tranh) là từ La-tinh con petire, có nghĩa là “cùng nhau tìm kiếm”. Điều mà mỗi người tìm kiếm chính là hiện thực hóa tiềm năng của chính mình và nhiệm vụ này sẽ trở nên dễ dàng hơn khi người khác buộc chúng ta phải thể hiện hết sức. Đương nhiên, sự cạnh tranh chỉ cải thiện được trải nghiệm khi phần lớn sự chú ý được đặt vào bản thân của hoạt động. Nếu những mục tiêu ngoại tại – như là đánh bại đối thủ, muốn tạo ấn tượng với khán giả, hay có được bản hợp đồng chuyên nghiệp giá trị lớn – là những gì mà người đó quan tâm thì sự cạnh tranh gần như sẽ trở thành một sự phân tâm hơn là sự thúc đẩy để tập trung ý thức vào những gì đang diễn ra.

Những trò chơi mang tính may rủi (alea) thì thú vị hơn vì chúng cho chúng ta sự ảo tưởng về việc kiểm soát tương lai không đoán trước được. Thổ dân châu Mỹ xáo trộn những đoạn xương sườn trâu được đánh dấu để dự đoán trước kết quả của cuộc đi săn tiếp theo, người Trung Quốc diễn dịch hình dáng mà những thẻ gỗ rơi xuống và bộ tộc Ashanti ở miền Đông châu Phi đọc được tương lai thông qua cách mà những con gà hiến tế của họ chết. Tiên tri là một đặc trưng chung của văn hóa, là một sự nỗ lực để vượt ra khỏi những ràng buộc của hiện tại và có cái nhìn thoáng qua về những gì sẽ xảy ra. Những trò chơi may rủi gợi đến những nhu cầu giống nhau. Những khúc xương sườn trâu trở thành trò chơi xúc xắc, những que gỗ của bói Kinh Dịch trở thành trò đánh bài và nghi lễ tiên tri trở thành một trò cờ bạc – một hoạt động trần tục mà trong đó con người cố gắng khôn ngoan hơn người khác hoặc cố chiến thắng số phận.



Cảm giác mất thăng bằng (vertigo) là cách trực tiếp nhất để thay đổi ý thức. Những đứa trẻ yêu thích trò xoay người đến khi choáng váng và điệu nhảy xoay tròn của những người theo đạo Hồi ở Trung Đông đều đi vào trạng thái xuất thần thông qua những phương thức giống nhau. Bất kỳ hoạt động nào chuyển đổi cách chúng ta lĩnh hội hiện thực đều mang tính thưởng thức và là một thực tế giải thích cho sự thu hút của nhiều loại chất kích thích “mở rộng ý thức”, từ nấm ma thuật đến chất cồn cho đến “chiếc hộp Pandora của thời hiện đại” là chất hóa học gây ảo giác. Nhưng ý thức không thể được mở rộng; tất cả những gì chúng ta có thể làm là xáo trộn nội dung của nó, điều mà sẽ khiến chúng ta có cảm giác rằng nó đã được mở rộng theo kiểu nào đó. Tuy nhiên, cái giá của hầu hết những biến đổi xảy ra một cách gượng ép chính là chúng ta sẽ mất kiểm soát ở chính ngay phần ý thức mà chúng ta lẽ ra nên mở rộng.

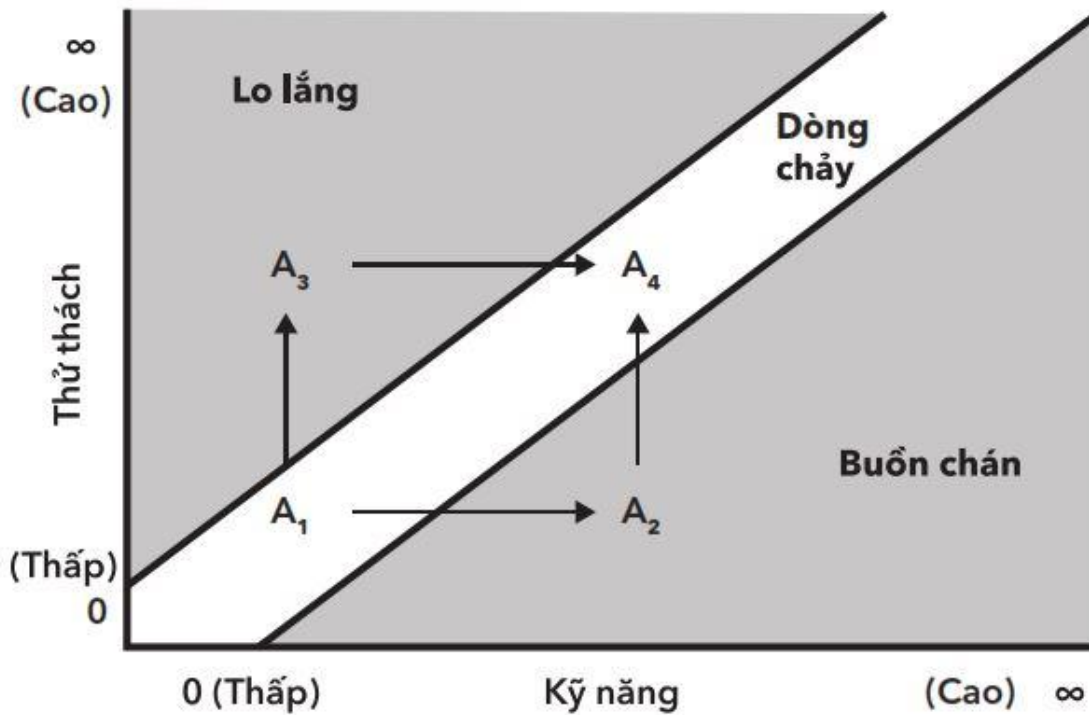
Sự bắt chước (mimicry) khiến chúng ta cảm giác như mình vượt trội hơn so với con người thật của mình thông qua ảo tưởng, kỳ vọng và sự che đậy. Tổ tiên của chúng ta khi đeo mặt nạ những vị thần và nhảy múa đã cảm nhận được sự đồng nhất mạnh mẽ với sức mạnh thống trị vũ trụ. Bằng việc hóa trang thành một con nai, vũ công người Yaqui da đỏ bản địa cảm thấy anh ta và linh hồn của con vật mà anh đang hóa thân như hợp thành một thể. Cô ca sĩ hòa giọng hát của mình trong sự hòa âm với dàn hợp xướng cảm nhận cơn rùng mình chạy dọc sống lưng khi cảm thấy mình hòa làm một với âm thanh tuyệt đẹp mà cô góp phần tạo ra. Một cô bé chơi đùa với búp bê của mình và anh trai của em đóng vai một cao bồi cũng nói rộng những giới hạn trải nghiệm thông thường của chúng, để chúng

tạm thời trở thành một ai khác, mạnh mẽ hơn – đồng thời cũng giúp chúng hiểu vai trò của người lớn theo giới tính trong xã hội của mình.

Trong những nghiên cứu của mình, chúng tôi nhận thấy rằng mỗi một hoạt động dòng chảy, dù có liên quan đến sự cạnh tranh, may rủi hay bất kỳ dạng thức trải nghiệm nào khác, đều thường có điểm chung này: Nó cho ta cảm giác của sự khám phá, một cảm giác đầy sáng tạo của việc đưa một người vào hiện thực mới. Nó thúc đẩy người đó đến cấp độ trình diễn cao hơn và dẫn đến trạng thái ý thức mà trước đó không ngờ tới được. Nói tóm lại, nó biến đổi cái tôi bằng cách khiến cái tôi phức tạp hơn. Và trong sự trưởng thành này của cái tôi có chứa đựng chìa khóa dẫn đến những hoạt động dòng chảy.

Một biểu đồ đơn giản có thể giúp giải thích tại sao điều này xảy ra. Chúng ta cứ giả định rằng hình ảnh bên dưới đại diện cho một hoạt động cụ thể – ví dụ như trò chơi quần vợt. Hai khía cạnh quan trọng nhất của trải nghiệm về mặt lý thuyết, những thử thách và kỹ năng, được thể hiện trên hai hệ trục của biểu đồ. Chữ cái A đại diện cho Alex, một cậu bé đang tập chơi quần vợt. Biểu đồ thể hiện Alex tại bốn thời điểm khác nhau. Khi cậu bé lần đầu chơi (A1), Alex thực tế không hề có kỹ năng nào và thử thách duy nhất cậu bé phải đương đầu là phát bóng qua lưới. Đây không phải là kỹ thuật quá khó nhưng Alex có thể thích nó vì độ khó phù hợp với những kỹ năng còn thô sơ của cậu. Vì vậy ở điểm thời gian này, cậu bé sẽ có thể ở trong trạng thái dòng chảy. Nhưng cậu bé không thể ở trong trạng thái đó lâu. Sau một lúc, nếu cậu kiên trì luyện tập, những kỹ năng của cậu chắc chắn sẽ được cải thiện và cậu bắt đầu thấy chán khi chỉ đánh bóng qua lưới (A2). Hoặc cũng có thể rằng cậu gặp được một đối thủ đã luyện tập nhiều hơn, mà trong tình huống này cậu sẽ

nhận ra rằng có nhiều thử thách khó hơn cho mình thay vì chỉ phát bóng bóng – lúc này cậu sẽ cảm thấy có chút lo lắng (A3) về khả năng yếu kém của mình.



*Tại sao sự phức tạp của ý thức lại gia tăng như một kết quả của các trải nghiệm dòng chảy*

Sự buồn chán và lo lắng đều không phải là những trải nghiệm tích cực, vậy nên Alex sẽ được thúc đẩy để trở lại trạng thái dòng chảy. Cậu làm điều đó như thế nào? Nhìn lại biểu đồ, chúng ta thấy rằng nếu cậu thấy chán (A2) và mong muốn được ở trong dòng chảy lần nữa, về cơ bản Alex có duy nhất một lựa chọn: gia tăng thử thách cậu đang đối mặt. (Cậu cũng có một lựa chọn thứ hai, là triệt để từ bỏ môn quần vợt và trong trường hợp này A đơn giản là sẽ biến mất khỏi biểu đồ). Bằng việc đề ra một mục tiêu mới khó hơn, phù hợp

với kỹ năng của mình – chẳng hạn như đánh bại một đối thủ giỏi hơn cậu một chút – Alex sẽ trở lại trạng thái dòng chảy (A4).

Nếu Alex lo lắng (A3), con đường để quay trở lại trạng thái dòng chảy đòi hỏi cậu phải nâng cao những kỹ năng của mình. Về mặt lý thuyết cậu cũng có thể giảm những thử thách mình đang đối mặt và rồi quay trở lại trạng thái dòng chảy nơi mà cậu đã bắt đầu (ở A1), nhưng trên thực tế, rất khó để phớt lờ những thử thách một khi người ta đã nhận thức được chúng đang tồn tại.

Biểu đồ cho thấy rằng cả A1 và A4 tượng trưng cho những trường hợp mà ở đó, Alex đang trong dòng chảy. Mặc dù cả hai đều mang tính thưởng thức như nhau nhưng chúng khá khác biệt khi A4 là trải nghiệm phức tạp hơn A1. Nó phức tạp hơn là bởi vì nó bao hàm những thử thách khó khăn hơn và đòi hỏi những kỹ năng cao hơn từ người chơi.

Mặc dù phức tạp và thú vị, nhưng A4 vẫn không tượng trưng cho một trường hợp ổn định. Khi Alex tiếp tục chơi, cậu sẽ trở nên buồn chán bởi những cơ hội đã cũ mà cậu tìm thấy ở cấp độ đó, hoặc cậu sẽ trở nên lo lắng và nản lòng vì khả năng tương đối yếu kém của mình. Vậy là động lực tận hưởng trò chơi sẽ lần nữa thúc đẩy cậu trở về dòng chảy, nhưng giờ là ở một mức độ phức tạp thậm chí còn cao hơn A4.

Chính đặc tính thuộc động lực học này lý giải tại sao các hoạt động dòng chảy đều dẫn đến sự phát triển và khám phá. Người ta không thể thích làm cùng một việc, với cùng một cấp độ, trong một thời gian dài. Chúng ta sẽ dần cảm thấy chán hoặc nản chí; và khi đó khát khao được tận hưởng thú vui một lần nữa sẽ thúc đẩy chúng ta

nâng cao những kỹ năng của mình, hoặc khám phá những cơ hội mới để sử dụng chúng.

Tuy nhiên, quan trọng là không rơi vào nguy hiểm cứng nhắc và cho rằng, chỉ vì một người dính líu một cách khách quan với một hoạt động dòng chảy, nghĩa là cô ấy nhất thiết có trải nghiệm thích đáng. Không chỉ những thử thách “thật” xuất hiện theo hoàn cảnh là đáng kể, mà những thử thách do người tham gia nhận thức được cũng vậy. Không phải những kỹ năng chúng ta thật sự có quyết định chúng ta cảm thấy như thế nào, mà là những kỹ năng chúng ta nghĩ rằng mình có mới làm được điều đó. Người này có thể hưởng ứng thử thách của việc chinh phục một đỉnh núi nhưng cứ thờ ơ với cơ hội được học nhạc; người khác có thể chớp ngay lấy cơ hội học nhạc và phớt lờ ngọn núi. Việc chúng ta cảm thấy như thế nào tại một thời điểm xác định của một hoạt động dòng chảy chịu sự ảnh hưởng mạnh mẽ bởi những điều kiện khách quan; nhưng ý thức vẫn tự do đi theo đánh giá của riêng của nó về sự việc đang diễn ra. Quy luật của những trò chơi là nhằm mục đích điều hướng năng lượng tinh thần trong những mô hình mang tính thưởng thức, nhưng chúng có thực hiện được như vậy hay không thì cuối cùng vẫn tùy thuộc vào chính chúng ta. Một vận động viên chuyên nghiệp có thể “chơi” bóng đá mà không có bất kỳ yếu tố nào của trạng thái dòng chảy xuất hiện: anh ta có thể thấy chán, lúng túng, chỉ quan tâm về giá trị bản hợp đồng hơn là bản thân trò chơi. Và chiều ngược lại thậm chí còn có khả năng cao hơn – là một người sẽ say mê thưởng thức những hoạt động mà ban đầu vốn nhằm đến những mục đích khác. Đối với nhiều người, những hoạt động như làm việc hay nuôi dạy trẻ cung cấp nhiều trạng thái dòng chảy hơn là chơi một trò chơi hay vẽ một

bức tranh, bởi vì những cá nhân này đã học cách nhận thấy cơ hội trong những việc thế tục như vậy trong khi những người khác không nhìn thấy được.

Trong suốt quá trình tiến hóa của loài người, mỗi nền văn hóa đã phát triển những hoạt động được xây dựng chủ yếu để cải thiện chất lượng của trải nghiệm. Ngay cả những xã hội công nghệ kỹ thuật kém tiên tiến nhất cũng có một vài loại hình nghệ thuật, âm nhạc, nhảy múa và nhiều trò chơi đa dạng mà trẻ con và người lớn đều có thể chơi. Có những thổ dân ở New Guinea dành thời gian vào rừng tìm kiếm những bộ lông vũ đầy màu sắc dùng để trang trí cho những điệu nhảy trong nghi thức tôn giáo của họ nhiều hơn là thời gian tìm thức ăn. Và điều này chẳng phải ví dụ hiếm có gì, bởi: nghệ thuật, kịch nghệ và nghi thức hân chiếm nhiều thời gian và năng lượng hơn là làm việc, trong hầu hết các nền văn hóa.

Trong khi những hoạt động này có thể đồng thời phục vụ cho những mục đích khác, thì thực tế là việc chúng mang lại sự thưởng thức là nguyên nhân chính mà chúng còn tồn tại. Con người bắt đầu trang trí các hang động ít nhất là từ ba mươi ngàn năm về trước. Những bức tranh rõ ràng đều có những ý nghĩa về mặt tôn giáo và thực tiễn. Tuy nhiên, cũng có khả năng rằng lý do chính để tồn tại của nghệ thuật trong thời kỳ đồ đá cũ cũng giống như bây giờ – ấy là, nó là khởi nguồn của trạng thái dòng chảy cho cả họa sĩ và người xem.

Thực tế, dòng chảy và tôn giáo đã liên kết một cách mật thiết từ những thời đại sơ khai. Nhiều trải nghiệm tối ưu của nhân loại đã diễn ra trong bối cảnh của những nghi thức tôn giáo. Không chỉ nghệ thuật mà cả kịch nghệ, âm nhạc và nhảy múa đều có nguồn gốc từ

những gì mà giờ đây chúng ta gọi là những môi trường “tôn giáo”; đó là những hoạt động nhằm mục đích kết nối con người với những thực thể và sức mạnh siêu nhiên. Điều này cũng đúng với những trò chơi. Một trong những trò chơi với bóng sớm nhất, một dạng của bóng rổ, được chơi bởi người Maya, là một phần của những lễ kỷ niệm thuộc tôn giáo, và những môn thi đấu của Thế vận hội ban đầu cũng vậy. Sự kết nối này không đáng ngạc nhiên, bởi vì những gì chúng ta gọi là tôn giáo thật sự là những nỗ lực lâu đời và tham vọng nhất để tạo ra trật tự trong ý thức. Chính vì lẽ đó mà hoàn toàn hợp lý khi nói rằng những nghi thức tôn giáo sẽ là một nguồn dồi dào của sự thưởng thức.

Ở thời hiện đại, nghệ thuật, kịch nghệ và cuộc sống nói chung đã đánh mất những mỏ neo siêu nhiên của mình. Trật tự vũ trụ mà trong quá khứ từng giúp soi rọi và mang lại ý nghĩa cho lịch sử loài người đã tan vỡ thành những mảnh vụn rời rạc. Nhiều hệ tư tưởng hiện đang cạnh tranh nhau để đưa ra lời giải thích chính xác nhất cho cách mà chúng ta cư xử: quy luật cung cầu và thuyết “bàn tay vô hình<sup>22</sup>” thao túng thị trường tự do tìm cách giải thích cho những lựa chọn kinh tế đầy lý trí của chúng ta; quy luật xung đột giai cấp tồn tại dưới chủ nghĩa duy vật lịch sử cố lý giải những hành động chính trị phi lý của chúng ta; sự cạnh tranh di truyền mà bộ môn sinh học xã hội dựa vào sẽ giải thích tại sao chúng ta giúp đỡ một vài người nhưng lại hủy hoại những người khác; quy luật tác động của chủ nghĩa hành vi đưa ra lời giải thích về cách chúng ta học hỏi để lặp lại những hành động mang lại niềm vui, ngay cả khi chúng ta không nhận ra chúng. Đây là một số trong những “tôn giáo” hiện đại đã bắt rễ sâu vào khoa học xã hội. Không cái nào trong số đó – với ngoại lệ

riêng biệt của chủ nghĩa duy vật lịch sử, bản chất là một tín ngưỡng đang suy yếu dần – đòi hỏi sự ủng hộ đại chúng và không cái nào truyền cảm hứng cho những tầm nhìn thẩm mỹ hay những nghi thức thú vị mà các mô hình của trật tự vũ trụ trước đây đã sinh ra.

Khi những hoạt động dòng chảy hiện đại bị trần tục hóa, chúng không có khả năng kết nối người thực hiện hành động với những hệ thống ý nghĩa mạnh mẽ như những gì mà các bộ môn thi đấu của Thế vận hội hay những trò chơi với bóng của người Maya mang đến. Thông thường, nội dung của chúng chỉ là chủ nghĩa khoái lạc thuần túy: chúng ta mong chúng sẽ cải thiện cảm giác của chúng ta, cả về tinh thần và thể chất, nhưng chúng ta không kỳ vọng chúng liên kết ta với thánh thần. Tuy nhiên, những bước đi của chúng ta để nâng cao chất lượng trải nghiệm lại rất quan trọng với toàn bộ nền văn hóa. Đã từ lâu, người ta nhận ra rằng những hoạt động có năng suất của một xã hội là cách thức hữu ích để mô tả những đặc tính của nó: vì vậy mà chúng ta nói đến những xã hội săn bắt – hái lượm, du mục, nông nghiệp và công nghệ. Nhưng bởi vì những hoạt động dòng chảy được lựa chọn một cách tự do và liên quan mật thiết với nguồn gốc của những gì có ý nghĩa sau cùng, chúng có lẽ là những chỉ số chính xác hơn cho ta biết chúng ta là ai.

## **DÒNG CHẢY VÀ VĂN HÓA**

Yếu tố cốt lõi trong thử nghiệm của nước Mỹ với nền dân chủ chính là biến sự mưu cầu hạnh phúc trở thành một mục tiêu chính trị có ý thức – thực sự là một trách nhiệm của chính phủ. Mặc dù tuyên ngôn độc lập có thể là văn bản chính trị chính thức đầu tiên để nêu ra mục tiêu này một cách rõ ràng, nhưng hẳn đúng là không từng có



hệ thống xã hội nào tồn tại lâu dài trừ khi người dân của xã hội đó có một chút ít niềm hy vọng rằng chính phủ sẽ giúp họ có được hạnh phúc. Đương nhiên, có nhiều nền văn hóa áp chế mà quần chúng sẵn sàng chịu đựng bất chấp những người cai trị cực kỳ tồi tệ. Nếu những người nô lệ xây kim tự tháp hiểm khi nổi loạn, đó là bởi vì so sánh với những lựa chọn thay thế mà họ quan sát được, thì việc lao động như những nô lệ cho Pharaoh chuyên quyền cho họ một tương lai có phần đáng hy vọng hơn.

Trong suốt vài thế hệ đã qua, những nhà khoa học xã hội đều kịch liệt từ chối đưa ra những đánh giá giá trị về những nền văn hóa. Bất kỳ một sự so sánh nào không thật sự có căn cứ nghiêm túc đều có nguy cơ bị hiểu là sự xúc phạm. Sẽ là không đúng mực khi nói rằng thói quen, đức tin, hay thể chế của một nền văn hóa, ở khía cạnh nào đó, là tốt hơn một nền văn hóa khác. Đây là “thuyết tương đối văn hóa”, một lập trường mà những nhà nhân loại học thừa nhận vào đầu thế kỷ này, như một phản ứng chống lại những nhận định vị chúng và thiển cận thái quá của thời kỳ Victoria thực dân, khi những quốc gia công nghiệp phương Tây xem họ là đỉnh cao nhất của tiến hóa, tốt hơn những nền văn hóa kém phát triển về công nghệ trong mọi khía cạnh. Sự tự tin ngạo nghễ về uy thế này của chúng ta đã qua từ rất lâu rồi. Chúng ta có thể vẫn căm ghét nếu một người Ả Rập lái một chiếc xe tải chở đầy chất nổ lao vào tòa sứ quán, tự làm mình nổ tung trong quá trình đánh bom cảm tử, nhưng chúng ta không còn có thể cảm thấy thương đả hơn về phương diện đạo đức trong việc lên án đức tin của anh ta về một chỗ đặc biệt trên thiên đường dành sẵn cho những chiến binh cảm tử. Chúng ta phải chấp nhận rằng chuẩn mực đạo đức của chúng ta đơn giản là không

còn lưu hành bên ngoài nền văn hóa của chúng ta nữa. Theo như giáo điều mới này, thì dùng một tập hợp những giá trị để đánh giá người khác là không thể chấp nhận. Và vì mỗi một đánh giá chéo những nền văn hóa nhất thiết có bao gồm đến ít nhất một tập hợp các giá trị không thuộc về một trong những nền văn hóa được đánh giá, nên sự so sánh rất có khả năng bị bác bỏ.

Tuy nhiên, nếu chúng ta giả định rằng khát khao có được trải nghiệm tối ưu là mục tiêu trên hết của mỗi người, thì những khó khăn trong sự lý giải được khơi lên từ thuyết tương đối văn hóa sẽ trở nên ít dữ dội hơn. Mỗi một hệ thống xã hội khi đó có thể được đánh giá trên phương diện nó tạo ra bao nhiêu entropy tâm thần, dự liệu được rằng sự hỗn loạn không liên quan đến trật tự lý tưởng của một hoặc những hệ thống đức tin khác, mà liên quan đến những mục tiêu của các thành viên trong xã hội đó. Điểm xuất phát sẽ là tuyên bố rằng một xã hội này thì "tốt hơn" xã hội khác, nếu một số lượng lớn người dân trong xã hội đó có thể tiếp cận với những trải nghiệm phù hợp với mục tiêu của họ. Một tiêu chuẩn cốt yếu thứ hai sẽ chỉ ra một cách chi tiết rằng những trải nghiệm này nên dẫn đến sự phát triển của cái tôi ở mức độ cá nhân, bằng cách cho phép nhiều người nhất có thể phát triển làm tăng những kỹ năng phức tạp.

Dường như khá rõ ràng rằng các nền văn hóa được xem là khác biệt nhau dựa vào mức độ "mưu cầu hạnh phúc" mà nó có thể tạo ra được. Chất lượng cuộc sống trong vài xã hội, ở vài giai đoạn lịch sử, rõ ràng tốt hơn trong những xã hội hay giai đoạn khác. Gần về cuối thế kỷ XVIII, những người đàn ông Anh tầng lớp bình dân hẳn đã tệ hơn nhiều so với trước đó, hoặc sẽ lại tệ như thế lần nữa vào một trăm năm sau. Bằng chứng gợi ra rằng cuộc cách mạng công nghiệp

không chỉ rút ngắn tuổi thọ của con người trong vài thế hệ mà còn làm cho họ xấu xa và hung bạo hơn. Khó có thể tưởng tượng rằng những người thợ dệt bị các “nhà máy Satan” nuốt chửng từ tuổi lên năm, những người phải làm việc bảy mươi giờ một tuần hoặc hơn thế cho đến khi họ chết vì kiệt sức, có thể cảm thấy rằng những gì họ nhận được từ cuộc đời là những gì họ muốn, bất kể những giá trị và đức tin mà họ chia sẻ.

Lấy một ví dụ khác, nền văn hóa của những người sống trên đảo Dobu<sup>23</sup>, theo mô tả của nhà nhân loại học Reo Fortune, là một nền văn hóa cổ xúy cho nỗi sợ hãi bất biến của ma thuật, cho sự ngờ vực ngay cả giữa những người họ hàng thân thuộc nhất và cho thái độ hận thù. Chỉ việc đi vào nhà tắm thôi cũng là một vấn đề lớn, vì nó bao gồm cả việc họ phải bước vào rừng cây bụi, nơi mà người ta nghĩ rằng họ sẽ bị ma thuật hắc ám tấn công khi chỉ có một mình giữa rừng cây. Những người Dobu chẳng có vẻ gì là “thích” những đặc tính này ngập tràn trong trải nghiệm hằng ngày của họ, nhưng họ không nhận ra được những sự lựa chọn thay thế. Họ bị mắc kẹt trong mạng lưới những đức tin và thông lệ mà đã phát triển theo thời gian và điều đó khiến họ vô cùng khó khăn trong việc trải nghiệm sự hài hòa về mặt tinh thần. Nhiều ghi chép về dân tộc học cho rằng entropy tâm thần phổ biến trong những nền văn hóa thời kỳ tiền văn tự nhiều hơn là những gì mà huyền thoại về con người “hoang dã cao quý<sup>24</sup>” đưa ra.

Người Ik ở Uganda<sup>25</sup>, những người không thể đương đầu với một môi trường đang bị hủy hoại đến nỗi không còn cung cấp đủ thức ăn cho họ sinh tồn, đã thể chế hóa sự ích kỷ vượt lên trên cả những ước mơ nông cuồng nhất của chủ nghĩa tư bản<sup>26</sup>. Người Yonomamo ở

Venezuela, cũng giống như những bộ lạc chiến binh khác, tôn sùng sự bạo lực hơn cả những siêu cường quân phiệt của chúng ta và họ thấy rằng không có gì vui bằng một cuộc tấn công đẫm máu bất ngờ sang ngôi làng bên cạnh. Vui cười và mỉm cười gần như là hai từ không được biết đến ở bộ lạc Nigerian, vốn chìm đắm trong ma thuật và những mưu đồ mà Laura Bohannon<sup>27</sup> đã nghiên cứu.

Không có bằng chứng cho thấy rằng bất kỳ một nền văn hóa nào trong số này lựa chọn sự ích kỷ, bạo lực, hay sợ hãi. Hành vi của họ không làm họ vui hơn; mà ngược lại, nó gây ra sự đau khổ. Những đức tin và thói thường vốn ngăn cản hạnh phúc như vậy đều không cần thiết và cũng không thể tránh được; chúng phát triển một cách tình cờ, như là kết quả của những phản ứng ngẫu nhiên trước những điều kiện ngẫu nhiên. Nhưng một khi chúng trở thành một phần của những quy phạm và thói quen thuộc một nền văn hóa, người ta sẽ tự cho rằng mọi thứ phải là như vậy; và họ bắt đầu tin rằng họ không có những lựa chọn khác.

May mắn thay, cũng có nhiều minh chứng của những nền văn hóa, rằng bằng cả sự may mắn và tầm nhìn xa, con người đã thành công trong việc tạo ra một bối cảnh mà ở đó, trạng thái dòng chảy tương đối dễ dàng đạt được. Chẳng hạn như, những người lùn Pygmy ở khu rừng Ituri<sup>28</sup> được Colin Turnbull mô tả là sống trong sự hài hòa với những người khác và với môi trường của họ, đã lấp đầy cuộc sống bằng những hoạt động hữu ích và mang tính thử thách. Khi không phải săn bắn hay chăm chút cho ngôi làng của mình, họ ca hát, nhảy múa, chơi nhạc cụ, hoặc kể chuyện cho nhau nghe. Như trong nhiều nền văn hóa được gọi là “nguyên thủy”, mỗi một người trưởng thành trong xã hội người Pygmy này được kỳ vọng trở thành

người có chút gì đó của một diễn viên, ca sĩ, nghệ sĩ, sử gia, cũng như một công nhân có tay nghề. Nền văn hóa của họ sẽ không được đánh giá cao trên phương diện thành tựu vật chất, nhưng trên phương diện cung cấp những trải nghiệm tối ưu thì cách sống của họ dường như đã cực kỳ thành công.

Một ví dụ điển hình khác về cách một nền văn hóa có thể lắp ghép trạng thái dòng chảy trong lối sống của mình được đưa ra bởi một nhà dân tộc học người Canada, Richard Kool, mô tả một trong những bộ lạc da đỏ của British Columbia:

Vùng Shushwap đã và đang được người da đỏ xem là một vùng đất giàu có: giàu cá hồi và trò chơi, giàu nguồn thức ăn dưới lòng đất như những cây thân củ và các loại rễ – một vùng đất sung túc. Trong vùng này, con người sẽ sống trong những ngôi làng cố định và khai thác nguồn tài nguyên cần thiết từ môi trường xung quanh. Họ sở hữu những kỹ thuật phức tạp để sử dụng nguồn tài nguyên từ môi trường một cách rất hiệu quả và tin rằng cuộc sống của họ đang no ấm và thịnh vượng. Thế nhưng, những bậc trưởng bối cũng nói rằng đã có những lúc thế giới trở nên quá dễ đoán và thử thách bắt đầu không còn hiện hữu trong cuộc sống. Mà không có thử thách, cuộc sống chẳng còn ý nghĩa gì.

Vì thế mà những bậc trưởng bối, với sự thông thái của mình, đã quyết định rằng toàn bộ ngôi làng nên di chuyển, và những cuộc di cư đó xảy ra mỗi hai mươi lăm đến ba mươi năm. Toàn bộ người dân sẽ di chuyển đến một khu vực khác thuộc vùng Shushwap, và ở đó họ tìm thấy thử thách mới. Ở đó có những dòng suối để khám phá, những con đường mòn mới để thám hiểm, những khu vực mới, nơi có hằng hà sa số những rừng hoa vàng. Giờ thì cuộc sống sẽ có lại

được ý nghĩa của nó và đáng sống hơn. Mọi người sẽ cảm thấy trẻ và khỏe lại. Tình cờ, nó cũng giúp cho những nguồn tài nguyên đã bị khai thác trong khu vực trước đó được hồi phục sau nhiều năm bị thu hoạch.

Một ví dụ thú vị khác là Thần cung Isé nằm ở thành phố Isé, miền nam Kyoto, Nhật Bản. Thần cung Isé được xây dựng vào khoảng 1500 năm trước, trên một trong hai mảnh rừng liền kề nhau. Cứ mỗi hai mươi năm, nó lại được di dời khỏi mảnh rừng mà nó tọa lạc và được xây dựng lại trên mảnh rừng cạnh bên. Tính đến năm 1973, nó đã được tái xây dựng mười sáu lần. (Trong cuộc xung đột giữa những hoàng đế đối đầu nhau ở thế kỷ XIV thông lệ này tạm thời bị gián đoạn).

Chiến lược được áp dụng bởi các thổ dân vùng Shushwap và các tu sĩ ở Thần cung Isé cũng tương tự với chiến lược mà một vài chính khách chỉ có thể mơ đến. Chẳng hạn, cả Thomas Jefferson và Mao Trạch Đông đều tin rằng mỗi một thế hệ cần thực hiện một cuộc cách mạng của riêng mình để những thành viên trong đó tham gia vào hệ thống chính trị chi phối cuộc sống của họ. Trong thực tế, chỉ một vài nền văn hóa đã từng đạt được sự ăn khớp giữa nhu cầu tinh thần của người dân và những lựa chọn sẵn có cho cuộc sống của họ. Còn đa phần không đạt được mục tiêu, hoặc bởi vì họ khiến cho sự tồn tại trở thành một nhiệm vụ quá vất vả, hoặc bằng việc họ tự khép mình trong những khuôn mẫu cứng nhắc làm dập tắt những cơ hội hành động của mỗi thế hệ kế thừa.

Các nền văn hóa là những công trình phòng thủ chống lại sự hỗn loạn, được tạo ra để giảm thiểu tác động của sự ngẫu nhiên lên trải nghiệm. Chúng là những phản ứng thích nghi, như lông vũ với loài

chim và lông mao với các loài động vật có vú. Các nền văn hóa định ra những chuẩn mực, phát triển những mục tiêu, xây dựng niềm tin giúp chúng ta xử trí những thách thức của cuộc sống. Để làm được như vậy, chúng phải loại trừ những mục tiêu và niềm tin triệt tiêu lẫn nhau và vì vậy mà chúng giới hạn những khả năng; nhưng việc hướng sự chú ý đến một tập hợp những mục tiêu và phương tiện có giới hạn này chính là thứ cấp phép cho hành động không cần nỗ lực trong những ranh giới tự tạo ra.

Chính trong khía cạnh này mà những trò chơi cung cấp một sự tương đồng thuyết phục cho các nền văn hóa. Cả hai đều có nhiều hoặc ít hơn những mục tiêu và luật lệ ràng buộc để con người trở nên gắn bó trong một tiến trình và hành động với ít sự ngờ vực và phân tâm nhất. Sự khác biệt chủ yếu nằm ở quy mô. Các nền văn hóa bao trùm lên mọi thứ: chúng định hình cách mà một người nên được sinh ra, cách người ta nên trưởng thành, kết hôn, sinh con và cả việc sống chết. Các trò chơi sẽ lấp đầy thời gian chuyển cảnh trong kịch bản văn hóa. Chúng gia tăng hành động và sự tập trung trong suốt “thời gian rảnh rỗi” khi những chỉ dẫn về văn hóa đưa ra quá ít lời gợi ý và sự chú ý của một người có nguy cơ đi lang thang vào cõi hỗn loạn chưa được khám phá.

Khi một nền văn hóa thành công trong việc phát triển một chuỗi những mục tiêu và luật lệ quá thuyết phục và phù hợp với những kỹ năng của người dân đến mức những thành viên của nền văn hóa đó có thể trải nghiệm trạng thái dòng chảy với cường độ và tần suất khác thường, thì sự tương đồng giữa các trò chơi và những nền văn hóa thậm chí trở nên nhiều hơn. Trong trường hợp như vậy, chúng ta có thể nói rằng toàn bộ nền văn hóa đã trở thành một “trò chơi vĩ

đại”. Một vài nền văn minh cổ có thể đã thành công trong việc chạm đến trạng thái này. Những người Athens, những người La Mã uốn nắn những hành động của mình bằng phẩm chất *virtus*<sup>29</sup>, những hiền triết Trung Hoa hay những người Ấn Độ theo đạo Bà La Môn sống hết cuộc đời bằng thái độ phức tạp và có lẽ đã tìm thấy cùng một sự hứng thú từ sự hài hòa đầy thách thức trong những hành động của chính họ giống như những gì họ sẽ có từ một điệu nhảy kéo dài. Thành đô Athens, luật lệ của La Mã, bộ máy quan lại có nền móng vững chắc của Trung Hoa và trật tự tâm linh hoàn thiện của Ấn Độ đã thành công và duy trì những khuôn mẫu về cách mà một nền văn hóa có thể tăng cường trạng thái dòng chảy – ít nhất là cho những ai đủ may mắn để có mặt ở những vai trò quan trọng.

Một nền văn hóa tăng cường trạng thái dòng chảy không nhất thiết phải “tốt” trong mọi ý nghĩa đạo đức. Luật lệ của xứ Sparta có vẻ như tàn nhẫn một cách thừa thãi từ góc nhìn lợi thế của thế kỷ XX, dù vậy chúng hoàn toàn được xem là thành công trong việc làm động cơ thúc đẩy cho những ai tuân thủ theo chúng. Niềm vui của chiến trận và sự giết chóc làm phấn khích những bộ lạc du mục Tartar hay những binh lính Thổ Nhĩ Kỳ đã là truyền thuyết. Chắc chắn đúng rằng đối với đại đa số dân châu Âu, những người hoang mang trước những cú sốc kinh tế và văn hóa trong những năm 1920, thì chính thể và ý thức hệ Phát xít đã đề ra một kế hoạch trò chơi hấp dẫn. Nó thiết lập những mục tiêu đơn giản, phản hồi rõ ràng và cho phép một sự gắn bó lại với cuộc sống mà nhiều người nhận thấy là sự giải tỏa khỏi những lo lắng và thất vọng.

Tương tự như vậy, trong khi trạng thái dòng chảy là một nguồn động lực mạnh mẽ, nó lại không bảo đảm được đức hạnh ở những



người trải nghiệm nó. Nếu mọi thứ khác đều ngang bằng nhau, thì một nền văn hóa cung cấp được trải nghiệm dòng chảy có thể được xem là “tốt hơn” một nền văn hóa không làm được điều đó. Nhưng khi một nhóm người bám lấy các mục tiêu và những quy tắc làm gia tăng niềm vui của cuộc sống thì luôn có khả năng là điều đó xảy ra với việc tổn hại người khác. Trạng thái dòng chảy của người Athens được cung cấp bởi những người nô lệ tạo ra tài sản cho họ, cũng như lối sống tao nhã ở những đồn điền miền Nam châu Mỹ vốn dựa trên lao động của những nô lệ nhập cư.

Chúng ta vẫn còn cách xa khả năng đo lường chính xác có bao nhiêu trải nghiệm tối ưu mà những nền văn hóa khác nhau có thể tạo ra. Theo cuộc khảo sát quy mô lớn của Gallup<sup>30</sup> được tiến hành vào năm 1976, 40% người dân Bắc Mỹ nói rằng họ “rất hạnh phúc”, còn với người châu Âu chỉ có 20%, 18% với người châu Phi và chỉ có 7% với những người ở vùng Viễn Đông. Mặt khác, một cuộc khảo sát khác được tiến hành chỉ hai năm trước<sup>31</sup>, chỉ ra rằng chỉ số hạnh phúc cá nhân của công dân Mỹ cũng chỉ tương đương với người Cuba hay Ai Cập, những người có chỉ số GNP<sup>32</sup> trên đầu người ít hơn của người Mỹ lần lượt là năm và hơn mười lần. Người Tây Đức và Nigeria đã đưa ra chỉ số hạnh phúc tương đương nhau, bất chấp sự chênh lệch hơn mười lăm lần trong chỉ số GNP trên đầu người. Cho đến nay, những sự không nhất quán này chỉ chứng minh rằng những công cụ để đo lường trải nghiệm tối ưu của chúng ta vẫn còn rất thô sơ. Và việc tồn tại những sự khác biệt dường như là không thể chối cãi.

Mặc cho những khám phá mang tính nước đôi, những cuộc khảo sát quy mô lớn cũng đồng ý rằng công dân của những quốc gia giàu có hơn, giáo dục tốt hơn và được lãnh đạo bởi những bộ máy chính

quyền ổn định hơn có mức độ hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống cao hơn. Vương quốc Anh, Úc, New Zealand và Hà Lan là những đất nước hạnh phúc nhất và nước Mỹ, bất chấp tỉ lệ cao của tình trạng ly hôn, nghiện rượu, phạm tội và nghiện hút, cũng không bị bỏ lại quá xa. Điều này chẳng có gì đáng ngạc nhiên nếu xét về lượng thời gian và nguồn lực mà chúng ta dành cho những hoạt động có mục đích là tạo ra niềm vui. Trung bình một người Mỹ trưởng thành làm việc chỉ khoảng ba mươi giờ một tuần (và dành thêm mười giờ đồng hồ làm những việc không liên quan đến công việc của họ ngay tại chỗ làm, như mơ mộng hay nói chuyện phiếm với những đồng nghiệp thân thiết). Họ mất ít thời gian hơn – hai mươi giờ đồng hồ một tuần – cho những hoạt động thư nhàn: bảy giờ để xem truyền hình, ba giờ để đọc sách, hai giờ cho những việc năng động hơn như đi bộ, chơi nhạc, hay chơi bowling và bảy giờ còn lại cho những hoạt động xã hội như tiệc tùng, xem phim, hoặc tiếp đãi gia đình và bạn bè. Năm mươi đến sáu mươi giờ đồng hồ còn lại của thời gian không ngủ, người Mỹ dành cho các hoạt động duy trì như ăn uống, di chuyển từ nhà đến chỗ làm và ngược lại, mua sắm, nấu ăn, giặt giũ và sửa chữa đồ đạc; hoặc rảnh rỗi chẳng làm gì, chỉ ngồi một mình và nhìn vào khoảng không.

Mặc dù trung bình người Mỹ có nhiều thời gian rảnh rỗi và tiếp cận nhiều đến những hoạt động thư giãn nhưng cũng vì thế mà họ không thường xuyên có trải nghiệm dòng chảy. Tiềm năng không có nghĩa là thực tế và số lượng không thể nào biến thành chất lượng được. Chẳng hạn như, xem tivi – hoạt động giải trí được lựa chọn thường xuyên nhất ở Mỹ ngày nay, rất hiếm khi dẫn đến điều kiện cho dòng chảy. Trên thực tế, những người đang làm việc có được trải

nghiệm dòng chảy – sự tập trung tuyệt đối, những thử thách và kỹ năng cao và tương xứng, cảm giác kiểm soát và sự hài lòng – thường là nhiều hơn khoảng bốn lần so với khi họ xem tivi trong khoảng thời gian tương ứng.

Một trong những nghịch lý đáng mỉa mai nhất của thời đại chúng ta chính là sự sẵn có của thời gian nhàn rỗi khổng lồ này lại vì lý do nào đó mà thất bại trong việc biến thành sự thưởng thức. So với con người sống trong vài thế hệ về trước đây thôi, chúng ta có vô vàn cơ hội tuyệt vời hơn để trải qua những khoảng thời gian tốt đẹp nhưng lại không có điều gì chứng tỏ rằng chúng ta thật sự thưởng thức cuộc sống hơn tổ tiên của mình. Chỉ riêng những cơ hội thôi thì chưa đủ. Chúng ta còn cần có những kỹ năng để khai thác cơ hội. Và chúng ta cần biết cách kiểm soát ý thức – một kỹ năng mà đa số mọi người đã không học hỏi để trau dồi. Dù được bao quanh bởi những sự lựa chọn tiêu khiển và đầy đủ những thiết bị giải trí cải tiến đáng kinh ngạc, hầu hết chúng ta tiếp tục sống trong buồn chán và thất vọng một cách mơ hồ.

Sự thật này đưa chúng ta đến điều kiện thứ hai có ảnh hưởng đến việc liệu những trải nghiệm tối ưu có xảy ra hay không: khả năng tái cấu trúc ý thức của một cá nhân để tạo ra trải nghiệm dòng chảy. Một vài người tận hưởng cuộc sống bất kể họ đang ở đâu, trong khi những người khác lại cảm thấy chán nản ngay cả khi đứng trước những viễn cảnh rực rỡ nhất. Vì thế, bên cạnh việc xem xét đến những điều kiện bên ngoài, hoặc những cấu trúc của những hoạt động dòng chảy, chúng ta cũng cần xét đến những điều kiện bên trong giúp dòng chảy có thể xuất hiện.

## TÍNH CÁCH CÓ MỤC ĐÍCH TỰ THÂN

Không dễ dàng gì để biến trải nghiệm thông thường thành trải nghiệm dòng chảy, nhưng hầu hết mọi người đều có thể cải thiện khả năng của mình để làm được điều đó. Trong khi phần còn lại của quyển sách này sẽ tiếp tục khám phá hiện tượng của trải nghiệm tối ưu, điều mà nói cách khác, sẽ giúp độc giả trở nên thân thuộc hơn với nó, thì bây giờ chúng tôi sẽ bàn về một vấn đề khác: Liệu mọi người có tiềm năng như nhau trong việc điều khiển ý thức không; và nếu không, thì điều gì giúp ta phân biệt những người dễ dàng làm được và những người không làm được.

Một vài cá nhân có lẽ bẩm sinh không thể trải nghiệm dòng chảy. Những chuyên gia về tâm thần học mô tả bệnh nhân tâm thần phân liệt như là đang mắc chứng mất khoái cảm (anhedonia), mà trên lý thuyết có nghĩa là "thiếu đi niềm vui". Hội chứng này thể hiện sự liên quan đến "sự bội thực các tác nhân kích thích", đề cập đến một thực tế rằng người mắc bệnh tâm thần phân liệt bị buộc phải chú ý đến những tác nhân kích thích không liên quan để xử lý thông tin dù họ có muốn hay không. Bị kích không thể giữ mọi thứ trong hoặc ngoài ý thức của một bệnh nhân tâm thần phân liệt được các bệnh nhân mô tả một cách sinh động thế này: "Mọi thứ cứ kéo đến với tôi bây giờ và tôi không thể kiểm soát được chúng. Tôi dường như không còn có cùng tiếng nói với mọi thứ nữa rồi. Có những lúc tôi thậm chí còn không thể điều khiển được những gì mình nghĩ". Hoặc: "Mọi thứ đang diễn ra quá nhanh. Tôi không còn hiểu rõ về chúng và tôi mất phương hướng. Tôi đang tham gia mọi thứ cùng một lúc và chính vì thế mà tôi không thật sự tham gia vào cái gì cả".

Không thể tập trung, tham gia vào mọi thứ một cách vô tổ chức, không mấy ngạc nhiên khi những bệnh nhân mắc chứng bệnh này không thể sống vui vẻ. Nhưng điều gì đã gây ra sự bội thực các tác nhân kích thích ngay từ đầu?

Một phần của câu trả lời hẳn phải liên quan đến những nguyên nhân di truyền bẩm sinh. Một vài người đơn giản là ít có khả năng tập trung năng lượng tinh thần hơn những người khác. Giữa những đứa trẻ tuổi đi học, rất nhiều khiếm khuyết trong khả năng học tập đã được phân loại dưới tiêu đề "chứng rối loạn chú ý", bởi chúng đều có một điểm chung là thiếu kiểm soát khả năng chú ý. Mặc dù các rối loạn chú ý có khả năng phụ thuộc vào sự mất cân bằng hóa học, nhưng cũng rất có khả năng rằng chất lượng của trải nghiệm thời thơ ấu hoặc là sẽ làm trầm trọng, hoặc sẽ xoa dịu diễn biến của chúng. Từ góc nhìn của chúng tôi, điều quan trọng cần được nhận ra chính là những rối loạn chú ý không chỉ cản trở việc học hành mà đồng thời còn loại trừ khả năng của trải nghiệm dòng chảy. Khi một người không thể kiểm soát năng lượng tinh thần, việc học hành hay thật sự thưởng thức điều gì đó là không thể xảy ra.

Một trở ngại nhẹ nhàng hơn cho việc trải nghiệm trạng thái dòng chảy chính là sự ý thức về cái tôi (self-consciousness) thái quá. Một người cứ luôn lo lắng về việc người khác sẽ tiếp nhận mình như thế nào, luôn e sợ sẽ tạo ra ấn tượng không tốt hoặc sẽ làm gì đó không phù hợp, cũng bị loại trừ khỏi sự thưởng thức, vĩnh viễn. Và những người tự xem mình là trung tâm của mọi thứ (self-centered) một cách thái quá cũng vậy. Một cá nhân tự xem mình là trung tâm thường không tự biết mình, mà thay vào đó người này đánh giá mỗi mẫu thông tin chỉ trên phương diện nó liên quan đến những khát vọng

của mình như thế nào. Với những người như vậy, mọi thứ đều chẳng mang giá trị gì cả. Một đóa hoa không đáng để nhìn lại trừ khi nó có thể sử dụng được; một người, dù nam hay nữ, không thể làm tăng lợi ích của người khác thì không đáng để chú ý thêm. Ý thức được cấu trúc toàn bộ trên phương diện những mục đích của riêng nó và không có gì được cho phép tồn tại trong nó mà không phù hợp với những mục đích đó.

Mặc dù một người tự ý thức khác một người tự cho mình là trung tâm trên nhiều mặt nhưng không ai trong họ đủ khả năng kiểm soát năng lượng tinh thần để đi vào trải nghiệm dòng chảy một cách dễ dàng. Cả hai đều thiếu mất tính lưu động cần có của sự chú ý để gắn kết với những hoạt động tự có ý nghĩa; quá nhiều năng lượng tinh thần bao phủ lấy cái tôi và sự chú ý tự do được dẫn dắt một cách cứng nhắc bởi những nhu cầu của cái tôi. Dưới những điều kiện này, rất khó để chú tâm vào những mục tiêu bên trong, để đắm chìm trong một hoạt động không có phần thưởng nào ngoài chính bản thân sự tương tác.

Chúng rối loạn chú ý và sự bội thực tác nhân kích thích ngăn cản dòng chảy bởi vì năng lượng tinh thần quá di động và thất thường. Sự tự ý thức về bản ngã hay xem mình là trung tâm thái quá lại ngăn cản dòng chảy bởi một lý do trái ngược: Sự chú ý quá cứng nhắc và chặt chẽ. Sự cực đoan cũng không cho phép con người kiểm soát được sự chú ý. Những ai đang ở những điểm cực hạn này đều không thể sống vui vẻ, gặp khó khăn trong việc học hỏi và đánh mất những cơ hội cho sự phát triển của cái tôi. Nghịch lý là một cái tôi tự xem mình là trung tâm lại không thể trở nên phức tạp hơn, bởi vì tất cả

năng lượng tinh thần mà nó tùy ý sử dụng được đầu tư để đạt được những mục tiêu hiện tại của nó thay vì để học những cái mới.

Những trở ngại ngăn cản dòng chảy được xem xét cho đến nay đều nằm trong chính bản thân mỗi cá nhân. Nhưng cũng có nhiều trở ngại thuộc về môi trường có uy lực lớn đối với sự thưởng thức. Một vài trong số này là tự nhiên, một vài có căn nguyên mang tính xã hội. Chẳng hạn, người ta tin rằng những người sống trong những điều kiện vô cùng khắc nghiệt của vùng Bắc cực, hoặc ở sa mạc Kalahari, có rất ít cơ hội để thưởng thức cuộc sống. Thế nhưng ngay cả những điều kiện tự nhiên khắc nghiệt nhất cũng không thể loại bỏ dòng chảy hoàn toàn. Người Eskimo ở những vùng đất hoang vắng, không có điều kiện sống của mình, đã học ca hát, nhảy múa, đùa giỡn, chạm khắc những thứ đẹp đẽ và viết lên một thần thoại phức tạp để tạo ra trật tự và ý nghĩa cho những trải nghiệm của họ. Có thể những người sống ở xứ tuyết và xứ cát, những người không thể tạo ra niềm vui cho cuộc sống của họ, cuối cùng sẽ bỏ cuộc và qua đời. Nhưng sự thật là vài chương trình truyền hình thực tế về sinh tồn đã chỉ ra rằng thiên nhiên tự nó không thể ngăn cản dòng chảy xảy ra được.

Những điều kiện xã hội ngăn chặn dòng chảy thì có thể khó để vượt qua hơn. Một trong những hậu quả của chế độ nô lệ, sự áp bức, bóc lột và tàn phá của những giá trị văn hóa chính là việc triệt tiêu sự thưởng thức. Khi những người bản địa (hiện đã tuyệt chủng) trên những hòn đảo vùng Ca-ri-bê bị bắt làm việc ở các đồn điền của người Tây Ban Nha đi chinh phạt, cuộc sống của họ trở nên đau đớn và vô nghĩa đến mức họ mất đi khát vọng được sống và thậm chí ngừng sinh sản. Có khả năng là nhiều nền văn hóa đã biến mất theo

cách tương tự, bởi vì họ không còn có thể tạo ra trải nghiệm mang tính thưởng thức.

Có hai thuật ngữ mô tả trạng thái của bệnh lý xã hội áp dụng cho cả những điều kiện làm cản trở trải nghiệm dòng chảy, đó là: Anomie (tình trạng vô tổ chức) và Alienation (sự tha hóa). Anomie – theo đúng nghĩa đen là “thiếu luật lệ” – là tên mà nhà xã hội học người Pháp Emile Durkheim đặt cho một trạng thái xã hội mà những chuẩn mực hành vi trở nên rời rạc. Khi những gì được phép và những gì không được phép đã không còn rõ ràng, khi không còn chắc chắn quan điểm cộng đồng nào là có giá trị, thì hành vi trở nên thất thường và vô nghĩa. Những người phụ thuộc vào luật lệ xã hội để mang đến trật tự cho ý thức của mình trở nên lo lắng. Tình trạng thiếu tổ chức có thể gia tăng khi nền kinh tế sụp đổ, hoặc khi một nền văn hóa bị phá hủy bởi một nền văn hóa khác, nhưng chúng cũng có thể đến khi sự thịnh vượng gia tăng nhanh chóng, khi mà những giá trị cũ của tiết kiệm và lao động chăm chỉ không còn thích đáng như chúng đã từng.

Sự tha hóa lại là mặt đối lập trên nhiều phương diện: nó là tình trạng mà ở đó con người bị hệ thống xã hội cưỡng ép hành động theo hướng ngược lại với những mục tiêu của họ. Một công nhân phải làm cùng một nhiệm vụ vô nghĩa hàng trăm lần trước đây chuyển lắp ráp để nuôi sống bản thân và gia đình có thể trở nên phần uất. Ở một số quốc gia, một trong những nguồn cơn khó chịu nhất của sự tha hóa là sự bắt buộc phải dành nhiều thời gian rảnh để xếp hàng đợi thức ăn, để có cái mặc, để giải trí, hoặc vì những thủ tục quan liêu bất tận. Khi một xã hội ở trong tình trạng vô tổ chức, dòng chảy sẽ trở nên khó khăn hơn vì không rõ đâu là những thứ



đáng để đầu tư năng lượng tinh thần; khi một xã hội đối mặt với sự tha hóa, vấn đề sẽ là người ta không thể tập trung năng lượng tinh thần vào những gì rõ ràng là đáng để khát khao.

Thật thú vị khi nhận thấy rằng hai trở ngại thuộc xã hội đối với dòng chảy trên đây, tình trạng vô tổ chức và sự tha hóa, về mặt chức năng lại tương đồng với hai bệnh lý cá nhân, là hội chứng rối loạn chú ý và hội chứng tự cho mình là trung tâm. Ở cả hai mức độ, cá nhân và tập thể, những gì ngăn cản trạng thái dòng chảy diễn ra chính là sự phân mảnh của quá trình chú ý (như khi ở trong tình trạng vô tổ chức và hội chứng rối loạn chú ý), hoặc sự cứng nhắc quá mức của chúng (như khi ở trong tình trạng tha hóa và chứng tự cho mình là trung tâm). Ở mức độ cá nhân, tình trạng vô tổ chức tương ứng với sự lo âu, trong khi tình trạng tha hóa tương ứng với sự chán nản.

## **SINH LÝ THẦN KINH VÀ TRẠNG THÁI DÒNG CHẢY**

Cũng như một vài người được sinh ra với kết cấu cơ bắp tốt hơn, có khả năng có những cá nhân được sinh ra với ưu thế về mặt di truyền trong việc kiểm soát ý thức. Những người như vậy có thể sẽ ít mắc phải những hội chứng rối loạn chú ý và họ có thể trải nghiệm dòng chảy dễ dàng hơn.

Nghiên cứu của Tiến sĩ Jean Hamilton về nhận thức trực quan và mô hình kích hoạt vỏ não đã củng cố thêm cho tuyên bố trên. Một tập hợp bằng chứng của bà được dựa trên một bài kiểm tra mà ở đó những đối tượng phải nhìn vào một hình ảnh gây ảo giác (khối lập phương Necker<sup>33</sup>, hoặc ảnh minh họa kiểu Escher<sup>34</sup>, mà có lúc hình ảnh như đang vươn lên trên mặt phẳng tờ giấy về phía người nhìn,

nhưng ở một lúc khác lại như đang lùi vào phía sau mặt phẳng đó) và rồi “đảo ngược” nó về mặt tri giác – ấy là, nhìn vào hình ảnh đang nhô lên khỏi mặt giấy như thể nó đang lùi lại phía sau và rồi tiếp tục đảo lại nữa. Tiến sĩ Hamilton nhận thấy rằng những sinh viên được xác nhận có động lực nội tại trong nhu cầu cuộc sống hằng ngày ít hơn mức trung bình sẽ cần điều chỉnh đôi mắt của họ ở nhiều điểm hơn mới có thể đảo ngược hình ảnh ảo giác, trong khi những sinh viên thấy cuộc sống của họ có sự tương thưởng nội tại nhiều hơn thì cần ít điểm nhìn hơn, hoặc thậm chí chỉ cần một điểm nhìn đơn lẻ, để đảo ngược hình ảnh.

Những phát hiện này đưa ra giả thuyết rằng con người có thể bất đồng về số tín hiệu bên ngoài mà họ cần để hoàn thành cùng một nhiệm vụ tinh thần. Những cá nhân đòi hỏi một lượng lớn thông tin bên ngoài để định hình sự hiện diện của thực tại trong ý thức có thể trở nên phụ thuộc nhiều vào môi trường bên ngoài trong việc sử dụng tâm trí của họ. Họ thiếu kiểm soát với những suy nghĩ của mình, điều sẽ khiến họ khó khăn hơn trong việc thưởng thức trải nghiệm. Ngược lại, những người cần chỉ một vài tín hiệu bên ngoài để có thể tái hiện sự kiện trong ý thức thì độc lập khỏi môi trường bên ngoài hơn. Họ có sự chú ý linh hoạt cho phép họ tái cấu trúc trải nghiệm dễ dàng hơn và chính vì thế mà họ thường xuyên đạt được trải nghiệm tối ưu hơn.

Trong một chuỗi trải nghiệm khác, những sinh viên có và không có những trải nghiệm dòng chảy thường xuyên được yêu cầu phải chú ý vào những tia sáng hoặc vào âm thanh trong phòng thí nghiệm. Trong khi các đối tượng tham gia vào nhiệm vụ về sự chú ý này, thì sự hoạt hóa vỏ não của họ để phản ứng lại tác nhân kích

thích đã được đo lại và được tính trung bình một cách riêng biệt cho từng điều kiện nghe và nhìn. (Những kết quả thu được này được gọi là "điện thế gợi" (evoked potentials)). Nghiên cứu của Tiến sĩ Hamilton cho thấy rằng chỉ những đối tượng hiếm khi có trải nghiệm dòng chảy mới hành động như dự đoán: khi phản ứng với tác nhân kích thích là tia sáng, sự hoạt hóa vỏ não đã tăng đáng kể hơn so với mức cơ bản của họ. Còn kết quả từ những đối tượng thường xuyên báo cáo trải nghiệm dòng chảy lại khá bất ngờ: sự hoạt hóa giảm đi khi họ đang tập trung. Thay vì đòi hỏi nhiều công sức hơn, việc đầu tư sự chú ý thật sự có vẻ làm giảm đi nỗ lực về mặt tinh thần. Một phương pháp đo lường hành vi tách biệt của sự chú ý cũng đã xác nhận rằng nhóm này cũng hành xử đúng đắn hơn trong một nhiệm vụ được duy trì liên tục sự chú ý.

Lý giải thích hợp nhất cho phát hiện bất thường này có vẻ là vì nhóm có trải nghiệm dòng chảy nhiều hơn có khả năng giảm thiểu hoạt động tinh thần trong mọi kênh thông tin trừ kênh thông tin có liên quan đến sự tập trung vào kích thích ánh sáng. Điều này đã đặt ra giả thuyết rằng những người có thể tự làm mình vui trong nhiều hoàn cảnh khác nhau có khả năng sàng lọc sự kích thích và chỉ tập trung vào những gì họ cho là thích hợp tại thời điểm hiện tại. Trong khi việc chú ý nói chung bao hàm một gánh nặng phụ thêm của những thông tin đang được xử lý vượt ngưỡng nỗ lực thông thường, thì đối với những người đã học được cách điều khiển ý thức để tập trung sự chú ý sẽ tương đối dễ dàng, bởi vì họ có thể tắt hết mọi quá trình tinh thần khác, trừ quá trình có liên quan. Chính nhờ tính linh hoạt của sự chú ý này, thứ tương phản rõ nét với sự bội thực vô ích

của bệnh tâm thần phân liệt, mà có thể cung cấp nền tảng thần kinh cho tính cách có mục đích tự thân.

Tuy nhiên, bằng chứng về thần kinh không chứng minh rằng một vài cá nhân được thừa hưởng ưu thế về mặt di truyền trong việc kiểm soát sự chú ý và vì thế cũng không có ưu thế trong trải nghiệm dòng chảy. Những phát hiện này có thể được giải thích trên phương diện học hỏi hơn là sự kế thừa. Sự liên kết giữa khả năng tập trung và dòng chảy đã khá rõ ràng; và sẽ cần nghiên cứu chuyên sâu hơn để biết chắc là cái nào tạo ra cái nào.

## **TÁC ĐỘNG CỦA GIA ĐÌNH ĐẾN TÍNH CÁCH CÓ MỤC ĐÍCH TỰ THÂN**

Một lợi thế về mặt thần kinh trong quá trình xử lý thông tin có thể không phải là chìa khóa duy nhất lý giải lý do vì sao một vài người vui vẻ chờ đợi ở trạm xe buýt trong khi những người khác lại thấy buồn chán bất kể môi trường của họ thú vị thế nào. Những ảnh hưởng sớm từ thời thơ ấu cũng rất có thể là nhân tố quyết định liệu một người có dễ dàng có được trải nghiệm dòng chảy hay không.

Có rất nhiều bằng chứng cho thấy rằng cách mà cha mẹ tương tác với một đứa trẻ sẽ có một tác động lâu dài đến kiểu người mà đứa trẻ sẽ trở thành khi lớn lên. Chẳng hạn, trong một trong số những nghiên cứu được thực hiện tại Đại học Chicago của chúng tôi, Kevin Rathunde đã quan sát được rằng những thanh thiếu niên có mối quan hệ bền chắc với cha mẹ mình thì hạnh phúc, hài lòng và mạnh mẽ hơn đáng kể trong hầu hết những tình huống của cuộc đời so với những đứa trẻ cùng lứa tuổi mà không có được một mối quan hệ như vậy. Bối cảnh gia đình thúc đẩy trải nghiệm tối ưu có thể

được mô tả bằng năm đặc tính. Đặc tính thứ nhất là sự rõ ràng (clarity): Những thanh thiếu niên cảm thấy chúng biết cha mẹ mong chờ gì từ mình – những mục tiêu và phản hồi trong tương tác gia đình không mập mờ nước đôi. Thứ hai là sự tập trung (centering), hay chính là nhận thức của những đứa trẻ rằng cha mẹ chúng quan tâm đến những gì chúng làm trong hiện tại, đến cảm xúc cụ thể và những trải nghiệm của chúng hơn là bận tâm với việc liệu chúng có vào được một trường đại học tốt hay tìm được một việc làm lương cao hay không. Tiếp theo là vấn đề của sự lựa chọn (choice): trẻ em cảm thấy chúng có nhiều khả năng khác nhau để lựa chọn, bao gồm cả việc phá vỡ những quy tắc do cha mẹ đặt ra – miễn là chúng được chuẩn bị để đối mặt với những hậu quả. Đặc tính khác biệt thứ tư là sự cam kết (commitment), hoặc lòng tin cho phép đứa trẻ cảm thấy đủ thoải mái để đặt cái khiên phòng vệ của chúng sang một bên và mạnh dạn tham gia vào bất cứ việc gì chúng thấy hứng thú. Và cuối cùng là thách thức (challenge), hay là tâm sức của cha mẹ bỏ ra để cung cấp các cơ hội hành động có tính phức tạp gia tăng cho con cái mình.

Sự hiện diện của năm điều kiện này giúp cho những gì được gọi là “bối cảnh gia đình có mục đích tự thân” có thể xảy ra, bởi vì chúng cung cấp một sự rèn luyện lý tưởng cho việc tận hưởng cuộc sống. Năm đặc tính tương ứng rõ ràng với những chiều kích của trải nghiệm dòng chảy. Trẻ em lớn lên trong những hoàn cảnh gia đình biết tạo điều kiện thuận lợi cho sự minh bạch của những mục tiêu, phản hồi, cảm giác kiểm soát, sự tập trung vào nhiệm vụ trước mắt, cho động lực nội tại và sự thử thách thì nhìn chung sẽ có cơ hội tốt

hơn để sắp xếp cuộc sống của chúng sao cho trải nghiệm dòng chảy trở thành khả dĩ.

Thêm nữa, những gia đình cung cấp một bối cảnh mục đích tự thân còn duy trì một nguồn năng lượng tinh thần khá lớn cho các thành viên trong nhà, nhờ đó mà có thể gia tăng niềm vui cho tất cả. Những đứa trẻ biết những gì chúng có thể và không thể làm, những đứa trẻ không cần phải tranh cãi liên miên về những quy tắc hay sự kiểm soát, những đứa trẻ không phải lo lắng về những kỳ vọng đè nặng của cha mẹ về thành công của tương lai của chúng, những đứa trẻ như vậy được giải phóng khỏi rất nhiều đòi hỏi sự chú ý mà ở những gia đình hỗn loạn hơn thường có. Chúng được tự do phát triển đam mê trong những hoạt động mà sẽ mở rộng cái tôi của chúng. Trong những gia đình thiếu trật tự hơn, phần lớn năng lượng được dùng cho những cuộc đàm phán và xung đột dai dẳng và được dùng vào nỗ lực của những đứa trẻ để bảo vệ cái tôi mơ hồ của chúng khỏi cảnh bị chôn vùi bởi những mục tiêu của người khác.

Không bất ngờ khi sự khác nhau giữa những đứa trẻ vị thành niên có gia đình cho chúng một bối cảnh có mục đích tự thân và những đứa trẻ có gia đình thiếu sự vững chắc khi con cái quây quần chính là: những đứa trẻ đến từ một bối cảnh tự thân sẽ hạnh phúc, mạnh mẽ, vui vẻ và hài lòng hơn những đứa trẻ kém may mắn cùng lứa tuổi. Những sự khác biệt cũng thể hiện khi những đứa trẻ này tự học, hoặc khi ở trường: lúc này, trải nghiệm tối ưu dễ đến với những đứa trẻ từ những gia đình có mục đích tự thân hơn. Chỉ khi đám trẻ ở cùng bạn bè thì sự khác biệt mới biến mất: ở với bạn bè thì cả hai nhóm trên đều cảm thấy tích cực như nhau, bất kể gia đình chúng có thuộc nhóm có mục đích tự thân hay không.

Có lẽ đúng là có những cách cha mẹ cư xử với con cái từ những thời điểm đầu đời của con mà sẽ khiến khả năng tìm được niềm vui của chúng dễ dàng hơn, hoặc khó khăn hơn. Tuy nhiên, với vấn đề này, không có nghiên cứu dài hạn nào theo dấu những mối quan hệ nhân quả theo thời gian. Dù vậy, hiển nhiên là một đứa trẻ bị bạo hành, hoặc đứa trẻ bị đe dọa sẽ mất đi tình yêu của cha mẹ – và không may là chúng ta đang nhận thức được tỉ lệ ngày càng gia tăng của những đứa trẻ bị ngược đãi ngay trong nền văn hóa này – sẽ vô cùng lo lắng về việc giữ cho ý thức về cái tôi của mình không bị tách rời cốt để có chút năng lượng còn lại để theo đuổi những phần thưởng nội tại. Thay vì tìm kiếm sự phức tạp của việc thưởng thức, một đứa trẻ bị đối xử tệ có khả năng lớn lên thành một người trưởng thành mà sẽ hài lòng với việc có được càng nhiều càng tốt những lạc thú từ cuộc sống.

## **CON NGƯỜI CỦA DÒNG CHẢY**

Những nét đặc trưng chứng tỏ một tính cách có mục đích tự thân được bộc lộ rõ ràng bởi những người có thể thưởng thức những tình huống mà thông thường nhiều người sẽ thấy không chịu đựng nổi. Như khi lạc giữa Nam cực hay bị giam cầm giữa một nhà tù, một vài cá nhân thành công trong việc chuyển đổi những điều kiện khốn khổ của họ thành một cuộc đấu tranh có thể kiểm soát và thậm chí còn thú vị, trong khi hầu hết những người khác sẽ không chịu được thử thách. Richard Logan, người đã nghiên cứu các ghi chép của nhiều người gặp những hoàn cảnh khó khăn, kết luận rằng họ đã sống sót bằng cách tìm kiếm những con đường để biến những điều kiện khách quan ảm đạm thành trải nghiệm chủ quan có thể kiểm soát. Họ thực

hiện theo bản thiết kế của các hoạt động dòng chảy. Đầu tiên, họ cực kỳ chú ý đến những chi tiết nhỏ nhất về hoàn cảnh của mình, khám phá ra trong đó những cơ hội tiềm tàng cho hành động phù hợp với những khả năng của họ, căn cứ theo hoàn cảnh. Rồi họ lập ra những mục tiêu thích hợp với tình huống hiểm nghèo của mình và giám sát chặt chẽ quá trình thông qua những phản hồi mà họ nhận được. Bất cứ lúc nào chạm được đến mục tiêu, họ tăng mức đặt cược, tiếp tục đề ra những thách thức phức tạp hơn cho bản thân.

Christopher Burney, một tù nhân của chế độ Phát xít bị biệt giam trong một khoảng thời gian dài suốt Thế chiến thứ hai, nêu lên ví dụ khá điển hình cho quá trình này:

Nếu phạm vi của trải nghiệm đột nhiên bị giới hạn và chúng ta chỉ còn lại một chút thức ăn nuôi dưỡng suy nghĩ hay cảm xúc, chúng ta có khuynh hướng chọn lấy vài đối tượng có sẵn và đặt ra hàng loạt những câu hỏi, thường là khá ngu ngốc, về chúng. Cái này có hoạt động không? Hoạt động như thế nào? Ai đã làm ra nó và làm từ cái gì? Và song song đó là, lần cuối cùng mình nhìn thấy nó là khi nào và ở đâu và nó còn gợi nhớ đến điều gì khác không?... Vậy là chúng ta khởi động một dòng chảy tuyệt vời của sự kết hợp và liên kết trong tâm trí mình, độ dài và sự phức tạp của nó chẳng mấy chốc sẽ xóa mờ xuất phát điểm khiêm tốn của quá trình... Lấy ví dụ là chiếc giường của tôi, nó có thể được so sánh và phân vào loại sơ sài như kiểu giường ở trường học hay trong quân đội... Khi tôi đã xong xuôi với cái giường, thứ vốn quá đơn giản nên không thể khiến tôi hứng thú lâu dài, tôi bắt đầu cảm nhận cái chần, ước chừng độ ấm của nó, xem xét cơ chế nghiêm ngặt của ô cửa sổ, sự bất tiện của nhà vệ



sinh...tính toán chiều dài và chiều rộng, hướng và chiều cao của phòng giam.

Về cơ bản, tính khéo léo tương tự trong việc tìm kiếm cơ hội cho hoạt động tinh thần và thiết lập mục tiêu cũng được trình bày bởi những người sống sót từ bất kỳ nhà tù biệt giam nào, từ những nhà ngoại giao bị khủng bố bắt giữ, cho đến những phụ nữ lớn tuổi bị giam bởi những người cộng sản Trung Hoa. Eva Zeisel, nghệ nhân đồ gốm bị cảnh sát thời Stalin giam ở nhà tù Lubyanka tại Moscow trong hơn một năm, đã giữ mình tỉnh táo bằng cách nghĩ xem mình sẽ làm một chiếc áo lót từ những vật liệu có sẵn như thế nào, cô chơi cờ với chính mình trong đầu, tưởng tượng ra những cuộc đối thoại bằng tiếng Pháp, tập thể dục và học thuộc lòng những bài thơ do chính mình sáng tác. Alexander Solzhenitsyn mô tả cách một trong những người bạn tù của ông ở nhà tù Lefortovo vẽ bản đồ thế giới lên sàn nhà, rồi tưởng tượng chính mình đang du lịch qua châu Á, châu Âu, rồi đến châu Mỹ, tầm vài ki-lô-mét mỗi ngày. "Trò chơi" tương tự được khám phá một cách độc lập bởi rất nhiều tù nhân; chẳng hạn như Albert Speer, kiến trúc sư thân tín của Hitler, đã cố gắng sống trong nhà tù Spandau trong vài tháng bằng cách giả vờ mình đang trong chuyến du lịch đường bộ từ Berlin đến Jerusalem, mà trong đó trí tưởng tượng của ông đã vẽ ra toàn bộ những sự kiện lẫn phong cảnh dọc đường đi.

Một người quen cũ của tôi làm ở cơ quan tình báo không quân Hoa Kỳ kể câu chuyện về một anh phi công bị bắt giam ở miền Bắc Việt Nam trong nhiều năm và đã mất hơn ba mươi sáu kí lô cùng phần lớn sức khỏe của anh tại một đồn trú quân trong rừng. Khi anh được thả, một trong những việc đầu tiên anh muốn làm là chơi một

trận gôn. Trước sự ngỡ ngàng của những người đồng đội, anh đã chơi một trận tuyệt vời, bất chấp thể trạng gầy gò của mình. Trước những câu hỏi của họ, anh trả lời rằng khi bị giam, mỗi ngày anh đều tưởng tượng chính mình đang chơi trên sân gôn mười tám lỗ, cẩn thận lựa chọn những cây gậy và tiếp cận, điều chỉnh hướng đi của bóng một cách có hệ thống. Sự rèn luyện trí óc này không chỉ giúp anh giữ được sự tỉnh táo, mà còn giúp những kỹ năng thuộc về thể chất của anh được mài giũa.

Tollas Tibor, một nhà thơ trải qua nhiều năm trong nhà tù biệt giam suốt những giai đoạn hoạt động mạnh mẽ nhất của cộng sản Hungary, đã nói rằng tại nhà tù Visegrád, nơi hàng trăm trí thức bị bắt giam, những người bạn trong tù đã giữ cho mình luôn bận rộn bằng cách nghĩ ra cuộc thi dịch thơ kéo dài hơn một năm. Đầu tiên, họ phải quyết định đâu là bài thơ nên dịch. Mất vài tháng để truyền thông tin bầu chọn cho những ứng cử viên từ phòng này sang phòng khác và thêm vài tháng truyền những tin nhắn bí mật khéo léo trước khi kiểm đếm phiếu bầu. Cuối cùng, người ta cũng đồng ý rằng bài thơ O Captain! My Captain (tạm dịch: Ôi thuyền trưởng! Thuyền trưởng của tôi!) của Walt Whitman là bài sẽ được dịch sang tiếng Hungary, một phần bởi vì nó là bài mà hầu hết những tù nhân có thể nhớ được bản gốc tiếng Anh. Đến đó thì bắt đầu công việc nghiêm túc: mọi người ngồi xuống để viết ra bài thơ với phiên bản của riêng mình. Vì không có sẵn giấy hay dụng cụ viết, Tollas đã phủ một lớp xà phòng lên đế giày và khắc những chữ cái lên đó bằng que tăm. Khi thuộc nằm lòng được một câu thơ, anh phủ đế giày bằng một lớp xà phòng mới. Khi những khổ thơ được viết xong, tự người dịch phải ghi nhớ chúng và truyền đạt sang phòng giam kế tiếp. Sau một thời

gian, một tá những phiên bản của bài thơ được lan truyền khắp nhà tù và mỗi bài được đánh giá và bình chọn bởi tất cả những bạn tù. Sau khi các bản dịch bài thơ của Whitman được bình chọn xong, các tù nhân tiếp tục chuyển sang một bài thơ của Schiller.

Khi nghịch cảnh đe dọa làm tê liệt chúng ta, chúng ta cần giành sự kiểm soát bằng cách tìm một hướng đi mới để đầu tư năng lượng tinh thần vào đó, một hướng đi nằm ngoài tầm với của những tác động bên ngoài. Khi mỗi khát vọng vụn vỡ, con người vẫn phải đi tìm một mục tiêu ý nghĩa quanh mình để tổ chức lại cái tôi của họ. Khi đó, dù khách quan người đó có là một nô lệ, thì anh ta cũng tự do một cách chủ quan. Solzhenitsyn mô tả rất chân thực cách mà ngay cả một tình huống tồi tệ nhất cũng có thể biến thành một trải nghiệm dòng chảy: “Thỉnh thoảng, khi đứng xếp hàng với những tù nhân đang tuyệt vọng, giữa tiếng thét của quản ngục trang bị súng máy, tôi cảm thấy sự dồn dập của những nhịp điệu và hình ảnh thoáng qua trong đầu... Vào những khoảnh khắc như vậy, tôi tự do và hạnh phúc. Một vài tù nhân cố gắng vượt ngục bằng cách xông vào hàng dây thép gai. Đối với tôi, chẳng có dây thép gai nào cả. Tôi chẳng vượt ngục, nhưng tôi thực sự đã ở trên một chuyến bay cách đó rất xa”.

Không chỉ các tù nhân thuật lại những chiến lược để vực dậy sự kiểm soát ý thức của họ như vậy. Những nhà thám hiểm như Admiral Byrd, người từng một mình trải qua bốn tháng tăm tối và lạnh lẽo trong một túp lều nhỏ gần Nam cực, hay Charles Lindbergh, đơn độc đối mặt với những yếu tố khắc nghiệt trên chuyến bay vượt Đại Tây Dương của mình, cũng đã viện đến những cách thức tương tự để gìn giữ sự toàn vẹn của chính họ. Thế nhưng điều gì khiến một vài người

có thể giữ được sự kiểm soát nội tại, trong khi những người khác lại bị những gian khổ ngoại tại cuốn đi?

Richard Logan đưa ra một câu trả lời dựa trên những ghi chép của nhiều người sống sót, bao gồm cả Viktor Frankl và Bruno Bettelheim<sup>35</sup>, những người đã suy ngẫm về nguồn sức mạnh dưới nghịch cảnh khốn cùng. Ông kết luận rằng đặc tính quan trọng nhất của những người sống sót là “Chủ nghĩa cá nhân không ý thức về bản ngã” (nonself-conscious individualism), hay một mục đích được định hướng một cách mạnh mẽ mà không tự tư tự lợi. Người nào có phẩm chất đó sẽ nhất quyết nỗ lực hết sức trong mọi hoàn cảnh và họ không bận tâm đến việc ưu tiên sở thích riêng của mình. Bởi vì những hành động của họ được thúc đẩy từ bên trong, họ không dễ dàng bối rối trước những mối đe dọa bên ngoài. Với đủ năng lượng tinh thần tự do để quan sát và phân tích những thứ xung quanh một cách khách quan, họ có khả năng tốt hơn để khám phá những cơ hội hành động mới bên trong mình. Nếu chúng ta xem xét có một đặc tính nào đó là yếu tố chủ chốt của tính cách có mục đích tự thân, thì đây có thể là nó. Những cá nhân ái kỷ, những người chủ yếu quan tâm đến việc bảo vệ chính bản thân mình, sẽ sụp đổ khi những điều kiện bên ngoài chuyển sang sự đe dọa. Sự hoảng loạn phát sinh sau đó ngăn cản họ làm những gì phải làm; sự chú ý của họ chuyển hướng vào bên trong trong nỗ lực sắp xếp lại trật tự ý thức, và phần còn lại không đủ để dàn xếp với thực tế bên ngoài.

Không quan tâm đến thế giới này, không có một khát khao gắn kết với nó một cách tích cực, người ta sẽ trở nên cô lập trong chính bản thân mình. Bertrand Russell, một trong những nhà triết học vĩ đại nhất trong thế kỷ của chúng ta, đã mô tả cách ông đạt được

hạnh phúc cá nhân: "Dần dần, tôi đã học được cách đứng vững với bản thân và sự thiếu sót của mình; tôi bắt đầu tập trung sự chú ý của mình đến những đối tượng bên ngoài hơn: tình trạng của thế giới, những nhánh kiến thức khác nhau, những cá nhân mà tôi cảm nhận được sự ảnh hưởng từ họ". Về cách xây dựng cho mình một tính cách có mục đích tự thân, chẳng có mô tả ngắn gọn nào tốt hơn những dòng này.

Tính cách như vậy một phần là món quà của sự kế thừa sinh học và giáo dục sớm. Một vài người được sinh ra với một hệ thần kinh linh hoạt và tập trung hơn, hoặc may mắn có cha mẹ thúc đẩy phần cá tính không ý thức thái quá về bản thân. Nhưng nó cũng là một năng lực có thể bồi dưỡng, một kỹ năng mà người ta có thể thành thục thông qua huấn luyện và kỷ luật. Giờ là lúc để khám phá sâu hơn về những cách mà việc này có thể được thực hiện.

# Chương 5

## Cơ thể trong dòng chảy

“MỘT NGƯỜI KHÔNG SỞ HỮU THỨ GÌ CẢ chắc chắn tiết kiệm được một khoản vay mượn nhỏ của thân xác anh ta trong cuộc đời này”, J. B. Cabell đã viết, “nhưng cơ thể con người có khả năng chứa đựng nhiều điều thú vị lạ lùng<sup>36</sup>”. Khi chúng ta không vui vẻ, suy sụp, hay chán nản, chúng ta có trong tay một phương thức cải thiện hữu hiệu: sử dụng cơ thể của mình hết mức có thể. Ngày nay, hầu hết mọi người đều nhận thức được tầm quan trọng của sức khỏe và thể lực. Thế nhưng, tiềm năng thưởng thức cuộc sống gần như không giới hạn mà cơ thể có thể tạo ra vẫn chưa được khai thác. Vài người luyện tập để chuyển động với sự uyển chuyển của một vận động viên nhào lộn, để nhìn mọi thứ dưới đôi mắt tươi mới của một nghệ sĩ, để cảm nhận niềm vui của một vận động viên điền kinh vừa phá vỡ kỷ lục của chính mình, để nếm thức ăn với khẩu vị tinh tế của một người sành sỏi, hay để yêu với kỹ năng nâng tầm tình dục thành một loại hình nghệ thuật. Bởi vì những cơ hội như thế là dễ dàng tiếp cận, nên bước đơn giản nhất để hướng đến việc cải thiện chất lượng cuộc sống nằm ở việc học cách kiểm soát cơ thể và các giác quan của nó.

Các nhà khoa học thỉnh thoảng tự tiêu khiển bằng cách cố gắng tìm ra xem cơ thể một con người có thể đáng giá bao nhiêu. Các

nhà hóa học đã cẩn thận dựa vào thị trường giá trị của da, thịt, xương, tóc, cùng các khoáng chất và các nguyên tố vi lượng chứa trong cơ thể và rồi đã tổng kết được con số vài đô-la ít ỏi. Những nhà khoa học khác đã xét đến khả năng nghiên cứu và xử lý thông tin tinh vi phức tạp của hệ thống tâm trí – cơ thể và đi đến một kết luận rất khác biệt: họ tính được rằng để chế tạo ra một bộ máy tinh vi, nhạy cảm như vậy đòi hỏi một số tiền khổng lồ, lên đến hàng trăm triệu đô-la.

Chẳng có phương pháp nào trong số những phương pháp đánh giá cơ thể trên là hợp lý cả. Giá trị của cơ thể không bắt nguồn từ những thành phần hóa học hay từ hệ thống dây thần kinh giúp quá trình xử lý thông tin có thể diễn ra. Điều khiến cơ thể quý giá vượt xa những gì chúng ta có thể tính toán được chính là sự thật rằng nếu không có nó ta sẽ không có những trải nghiệm và vì thế cũng không có những bản ghi cuộc sống như chúng ta biết. Cố gắng áp đặt giá trị thị trường lên cơ thể và những quá trình xử lý của nó cũng giống như việc nỗ lực gán một bảng giá cho cuộc đời vậy: Bảng thang đo nào chúng ta có thể định giá được nó cơ chứ?

Mọi thứ mà cơ thể có thể làm đều có tiềm năng mang tính thưởng thức. Thế nhưng nhiều người lại phớt lờ khả năng này và sử dụng phương tiện thể chất của họ càng ít càng tốt, bỏ mặc khả năng cung cấp dòng chảy của cơ thể trong trạng thái không được khai thác. Khi không được phát triển, các giác quan sẽ cho chúng ta những thông tin hỗn loạn: một cơ thể chưa được rèn luyện sẽ chuyển động theo những cách ngẫu nhiên và vụng về, một đôi mắt không nhạy cảm chỉ thấy được những khung cảnh xấu xí hay không thú vị, một đôi tai không biết thưởng thức âm nhạc chỉ nghe thấy

những thanh âm chói tai và một khẩu vị kém tinh tế chỉ biết đến những mùi vị nhạt nhẽo. Nếu như những chức năng của cơ thể cứ bị bỏ mặc đến hao mòn, chất lượng cuộc sống cũng trở nên đơn điệu như vậy và thậm chí với vài người còn trở thành buồn thảm. Nhưng nếu một người kiểm soát được những gì cơ thể có thể làm và học cách áp đặt trật tự lên những cảm giác của cơ thể, entropy sẽ quy phục cảm giác hài hòa mang tính thưởng thức trong ý thức.

Cơ thể con người có khả năng có đến hàng trăm chức năng khác nhau – một vài chức năng có thể kể đến như nhìn, nghe, chạm, chạy, bơi, ném, bắt, leo lên những đỉnh núi hay đi xuống những hang động – và mỗi chức năng trong số này đều tương ứng với những trải nghiệm dòng chảy. Trong mọi nền văn hóa, những hoạt động mang tính thưởng thức được sáng tạo ra để phù hợp với những tiềm năng của cơ thể. Khi một chức năng của cơ thể, như chức năng chạy, được thể hiện trong một môi trường có mục tiêu, được thiết kế theo hướng xã hội với những nguyên tắc đưa ra những thử thách và đòi hỏi những kỹ năng, nó sẽ trở thành một hoạt động dòng chảy. Dù cho chạy bộ một mình, chạy đua với thời gian, chạy trong một cuộc thi, hoặc – như những người da đỏ Tarahumara ở Mexico, những người chạy hàng trăm dặm qua các ngọn núi trong những dịp lễ hội nhất định – thêm khía cạnh lễ nghi phức tạp vào hoạt động, thì hành động đơn giản là di chuyển cơ thể trong không gian trở thành khởi nguồn của phản hồi phức tạp giúp tạo ra trải nghiệm tối ưu và tăng thêm sức mạnh cho cái tôi. Mỗi một giác quan, mỗi một chức năng vận động có thể được khai thác để tạo ra dòng chảy.



Trước khi khám phá sâu hơn cách mà hoạt động thể chất đóng góp cho trải nghiệm tối ưu, cần phải nhấn mạnh rằng cơ thể không tự sinh ra dòng chảy chỉ bằng những chuyển động thể chất. Tâm trí luôn luôn được bao hàm trong quá trình này. Chẳng hạn như để thưởng thức hoạt động bơi lội, người ta cần trau dồi những kỹ năng phù hợp, những kỹ năng đòi hỏi sự tập trung của sự chú ý. Không có những suy nghĩ, động cơ và cảm giác có liên quan, sẽ khó có thể đạt được sự rèn luyện cần thiết và bơi đủ giỏi để có thể thưởng thức được hoạt động. Hơn thế nữa, bởi vì sự thưởng thức diễn ra trong tâm trí của người bơi nên dòng chảy không thể là một quá trình thể chất đơn thuần: cơ bắp và trí óc cần phải tham gia vào quá trình như nhau.

Trong những trang tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét một số cách để chất lượng trải nghiệm có thể được cải thiện thông qua năng lực sử dụng tinh tế của những quá trình trên cơ thể. Những cách này bao gồm các hoạt động thể chất, như thể thao và nhảy múa, sự trau dồi bản năng tính dục và những sự rèn luyện trí óc kiểu phương Đông để kiểm soát tâm trí thông qua rèn luyện cơ thể. Chúng cũng đề cao những áp dụng tách bạch của các giác quan như nghe, nhìn và nếm. Mỗi một phương thức này đều cung cấp một lượng niềm vui gần như không giới hạn, nhưng chỉ dành cho những người hành động để phát triển kỹ năng mà chúng yêu cầu. Đối với những ai không được như vậy, cơ thể thật sự chỉ như một khối thịt không giá trị.

**CAO HƠN, NHANH HƠN, MẠNH HƠN**

Khẩu hiệu tiếng La-tinh của những môn thi đấu tại Thế vận hội hiện đại – *Altius, Citius, Fortius* (Cao hơn, Nhanh hơn, Mạnh hơn) – là một khẩu hiệu hay, dù không hoàn toàn đầy đủ trong sự tóm tắt về cách mà cơ thể có thể trải nghiệm trạng thái dòng chảy. Nó bao gồm nhân tố căn bản của mọi môn thể thao: làm việc gì đó tốt hơn những gì đã từng được làm trước đó. Hình thức ban sơ nhất của bộ môn điền kinh nói riêng và các môn thể thao nói chung, là để phá vỡ giới hạn của những gì mà cơ thể có thể làm được.

Tuy một mục tiêu thể thao có thể không quan trọng đối với người ngoài cuộc, nhưng nó sẽ trở thành một việc quan trọng khi được thực hiện với mục đích chứng tỏ sự hoàn hảo của kỹ năng. Chẳng hạn như, ném đồ vật là một khả năng khá tầm thường; thậm chí những đứa trẻ cũng khá giỏi ở khoản này, như những món đồ chơi nằm quanh bất kỳ giường cũi trẻ em nào cũng có thể xác nhận. Thế nhưng một người có thể ném một vật có trọng lượng nhất định đi được bao xa lại trở thành yếu tố chính tạo nên những huyền thoại. Người Hy Lạp đã sáng tạo ra môn thể thao ném đĩa và người ném đĩa vĩ đại nhất thời cổ đại đã trở thành bất tử nhờ những nhà điêu khắc có tay nghề nhất; người Thụy Sĩ tụ họp ở những đồng cỏ trên núi vào ngày lễ để xem ai có thể ném thân cây xa nhất; người Scotland cũng làm tương tự với những tảng đá khổng lồ. Trong bộ môn bóng chày ngày nay, cầu thủ ném bóng trở nên giàu có và nổi tiếng bởi vì họ có thể ném những quả bóng với tốc độ và sự chính xác, còn với những tuyển thủ bóng rổ thì bởi họ có thể trực tiếp úp bóng vào rổ. Một vài vận động viên khác là ném lao; số khác là tuyển thủ chơi bóng gỗ, ném tạ hay ném búa; một số ném boomerang hay ném lưới. Mỗi một bộ môn trong những biến thể của

khả năng ném cơ bản này tạo ra những cơ hội gần như vô hạn của sự thưởng thức.

Altius – Cao hơn, là từ đầu tiên của khẩu hiệu Thế vận hội và việc bay lên khỏi mặt đất là một thử thách khác được công nhận trên toàn cầu. Phá vỡ sự ràng buộc của trọng lực là một trong những giấc mơ lâu đời nhất của nhân loại. Huyền thoại về Icarus, người có đôi cánh được thiết kế để có thể chinh phục mặt trời, từ lâu đã trở thành một câu chuyện ngụ ngôn về những mục đích cao cả, mà cũng lầm lạc, của chính nền văn minh. Nhảy cao hơn, leo đến những đỉnh núi cao ngất hay bay xa khỏi trái đất, đều thuộc nhóm những hoạt động mang tính thưởng thức nhất mà con người có thể làm. Tuy nhiên một số nhà bác học gần đây đã “sáng tác” ra một khiếm khuyết tinh thần đặc biệt, gọi là “phức cảm Icarus”, để giải thích cho khát vọng được giải phóng khỏi lực hút của trọng lực này. Và cũng giống như tất cả những lời giải thích cố gắng hạ thấp sự thưởng thức trở thành sự phòng thủ chống lại những lo lắng đang bị kìm nén, lý giải này hoàn toàn lạc lối. Dĩ nhiên, xét ở vài khía cạnh thì tất cả những hành động có mục đích đều có thể được xem là một sự phòng vệ trước những mối đe dọa của sự hỗn loạn. Nhưng ở khía cạnh đó thì sẽ đúng đắn hơn khi xem những hành động mang lại niềm vui như tín hiệu của sự lành mạnh chứ không phải bệnh tật.

Những trải nghiệm dòng chảy dựa trên việc sử dụng những kỹ năng thể chất không chỉ xảy ra trong bối cảnh của tài năng thể thao kiệt xuất. Những tuyển thủ Thế vận hội không có một năng khiếu đặc biệt trong việc tìm kiếm niềm vui của việc thúc đẩy màn trình diễn vượt lên trên những ranh giới đang tồn tại. Mỗi một người, dù

anh ta hay cô ta có năng lực yếu kém như thế nào, cũng có thể vươn lên cao hơn một chút, đi nhanh hơn một chút và trưởng thành để mạnh mẽ hơn một chút. Niềm vui của việc vượt qua được những giới hạn của cơ thể là luôn rộng mở cho mọi người.

Ngay cả hoạt động thể chất đơn giản nhất cũng trở nên thú vị khi nó được biến đổi để tạo ra dòng chảy. Những bước đi cốt yếu trong quá trình xử lý này là: (a) lập ra một mục tiêu toàn thể và càng nhiều mục tiêu phụ khả thi trên thực tế càng tốt; (b) tìm những cách đo lường tiến độ theo các mục tiêu đã chọn; (c) giữ sự tập trung vào những gì đang làm và liên tục tạo ra sự khác biệt rõ ràng hơn trong những thử thách liên quan với hoạt động; (d) phát triển kỹ năng cần thiết để tương tác với các cơ hội có sẵn; và (e) tăng độ khó nếu hoạt động trở nên nhàm chán.

Một ví dụ điển hình về phương pháp này là hoạt động đi bộ, một cách sử dụng cơ bản nhất của cơ thể mà một người có thể tưởng tượng, song cũng có thể trở thành một hoạt động dòng chảy phức tạp, gần như là một hình thức nghệ thuật. Một con số khổng lồ những mục tiêu khác nhau có thể được lập ra cho việc đi bộ. Chẳng hạn, lựa chọn hành trình: người đó mong muốn đến đâu và bằng đường nào. Trên cả chặng đường, người đó có thể chọn những nơi để dừng lại, hoặc một phong cảnh nào đó để nhìn ngắm. Mục tiêu khác có thể là phát triển phong cách cá nhân, cách chuyển động cơ thể dễ dàng và hiệu quả. Một cơ cấu tổ chức các chuyển động giúp tối đa hóa sức khỏe thể chất là một mục tiêu hiển nhiên khác. Để đo lường tiến độ, sự phản hồi có thể bao hàm cả việc người đó đi được khoảng cách mong đợi dễ dàng và nhanh đến mức nào; người đó đã

nhìn thấy bao nhiêu khung cảnh thú vị; và có bao nhiêu ý tưởng cũng như cảm xúc mới được hình thành suốt dọc đường đi.

Thử thách của hoạt động là những gì buộc chúng ta phải tập trung. Thử thách của việc đi bộ sẽ rất đa dạng, tùy thuộc vào môi trường. Đối với những ai sống trong các thành phố lớn, những vỉa hè bằng phẳng và bố cục vuông góc giúp cho hoạt động thể chất của hoạt động đi bộ dễ dàng hơn. Đi bộ ở đường mòn trên núi lại là một chuyện hoàn toàn khác: đối với một người leo núi lành nghề, mỗi bước đi bày ra một thử thách khác nhau cần được giải quyết bằng lựa chọn vị trí đặt chân tốt nhất để cho ta lực đòn bẩy mạnh nhất, cùng lúc đó phải xem xét đến đà và trọng tâm của cơ thể và các bề mặt khác nhau – đất, đá, rễ cây, cỏ, cành cây – mà chân ta bước lên đó. Trên một con đường chông gai, một người leo núi giàu kinh nghiệm sẽ bước đi với chuỗi chuyển động có tổ chức và nhanh nhẹn, cùng với việc không ngừng điều chỉnh bước chân theo địa hình tiết lộ một quá trình cực kỳ tinh vi trong việc lựa chọn giải pháp tối ưu cho chuỗi thay đổi của những phương trình phức tạp liên quan đến khối lượng, vận tốc và ma sát. Đương nhiên những tính toán này thường là tự động và tạo cảm tưởng hoàn toàn theo trực giác, gần như là bản năng; nhưng nếu người đi bộ không xử lý đúng thông tin về địa hình và không thể đưa ra những điều chỉnh thích hợp trong tư thế đi của mình, người đó sẽ vấp ngã hoặc sớm mệt. Vậy nên trong khi kiểu đi bộ này có thể hoàn toàn trong trạng thái không ý thức về bản thân (unself-conscious), thì trên thực tế nó vẫn là một hoạt động cường độ cao đòi hỏi phải tập trung sự chú ý.

Ở thành phố, địa hình, tự nó không phải là một thử thách, nhưng vẫn có những cơ hội khác để phát triển các kỹ năng. Kích

thích xã hội từ đám đông, những yếu tố kiến trúc và lịch sử của môi trường đô thị có thể thêm vào sự muôn màu muôn vẻ tuyệt vời cho một chuyến đi bộ. Có những ô cửa sổ của những cửa hiệu để ngắm nhìn, có người để quan sát và có các kiểu tương tác giữa người với người để ngắm nghĩ. Một vài người đi bộ chuyên chọn những con đường ngắn nhất, một số khác thì thích những con đường thú vị; một vài người tự hào về chính mình khi đi cùng một tuyến đường với độ chính xác về mặt thời gian và một số người khác lại thích pha trộn và kết hợp hành trình của họ. Vào mùa đông vài người sẽ muốn đi bộ dưới những vệt nắng trên vỉa hè càng lâu càng tốt và khi mùa hè đến thì tranh thủ đi dưới những bóng râm. Có những người canh thời gian để băng qua đường một cách chính xác khi đèn chuyển xanh. Dĩ nhiên những cơ hội thưởng thức này cần phải được tu dưỡng; chúng không tự động xảy ra với những ai không kiểm soát được hành trình của mình. Nếu người đó không đề ra những mục tiêu và phát triển những kỹ năng, việc đi bộ chỉ là một công việc vất vả vô vị mà thôi.

Đi bộ là hoạt động thể chất bình thường nhất có thể hình dung được, song nó cũng có thể hết sức thú vị nếu người đi bộ lập ra những mục tiêu và kiểm soát được quá trình. Mặt khác, hàng trăm hình thức phức tạp của thể thao và văn hóa hình thể đang sẵn có hiện nay – từ bóng quần đến Yoga, từ đạp xe đạp đến võ thuật – hẳn sẽ không thú vị chút nào nếu người ta tiếp cận chúng với quan điểm là người ta phải tham gia chúng vì đây là những trò thời thượng, hoặc đơn giản vì chúng là những môn thể thao tốt cho sức khỏe. Nhiều người bị trói buộc vào guồng quay của những hoạt động thể chất để rồi cuối cùng họ kiểm soát rất kém, cảm giác

nhệm vụ buộc họ phải luyện tập chứ không hề thấy vui. Họ phạm sai lầm thường thấy của việc lẫn lộn hình thức và bản chất, rồi tự cho rằng những hành động và sự kiện cụ thể nào đó là “hiện thực” duy nhất quyết định những gì họ trải nghiệm. Đối với những cá nhân như vậy, việc tham gia một câu lạc bộ sức khỏe “thời thượng” gần như phải là một sự bảo đảm rằng họ sẽ thấy vui vẻ. Tuy nhiên, như chúng ta đã thấy, niềm vui không phụ thuộc vào những gì bạn làm, mà phụ thuộc vào cách mà bạn thực hiện nó.

Trong một trong những nghiên cứu của mình, chúng tôi đã đề cập vấn đề sau đây: Liệu con người có hạnh phúc hơn khi họ sử dụng nhiều tài nguyên vật chất hơn vào những hoạt động thư giãn của mình hay không? Hay liệu họ có hạnh phúc hơn không, khi đầu tư nhiều hơn cho bản thân? Chúng tôi đã cố gắng trả lời những câu hỏi này với Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm, phương pháp mà tôi đã phát triển tại Đại học Chicago để nghiên cứu chất lượng trải nghiệm. Như đã mô tả ở đoạn đầu, phương pháp này chủ yếu đưa cho người tham gia một máy nhắn tin điện tử, hoặc máy nhắn tin thông thường và một xấp giấy trả lời. Một máy phát radio được lập trình để gửi tín hiệu đi khoảng tám lần trong một ngày, cách nhau ngẫu nhiên, trong một tuần. Cứ mỗi lần máy nhắn tin báo hiệu, người trả lời điền vào một trang trong xấp giấy trả lời, cho biết họ đang ở đâu, đang làm gì và với ai, rồi đánh giá trạng thái tâm trí của mình theo nhiều chiều khác nhau, như một thang đo bảy mức độ từ “rất hạnh phúc” đến “rất buồn”.

Những gì chúng tôi nhận thấy được là khi con người theo đuổi những hoạt động giải trí đắt đỏ xét theo phương diện những nguồn tài nguyên bên ngoài cần phải có – những hoạt động yêu cầu trang

thiết bị đắt tiền, hoặc cần năng lượng điện, hoặc các dạng năng lượng khác được đo bằng đơn vị nhiệt Anh (BTU), như chèo thuyền điện, lái xe, hay xem tivi – họ ít hạnh phúc hơn một cách đáng kể so với khi họ chọn những hình thức giải trí không đắt tiền. Con người hạnh phúc nhất khi họ trò chuyện với người khác, khi làm vườn, đan móc, hoặc làm gì đó đúng sở thích của mình; tất cả những hoạt động này tuy đòi hỏi ít nguồn lực vật chất, nhưng chúng cần một sự đầu tư khá cao về năng lượng tâm thần. Với những hoạt động giải trí sử dụng triệt để những nguồn tài nguyên từ bên ngoài, ngược lại, thường cần ít sự chú ý hơn và như là một hệ quả tất yếu, nhìn chung nó cho ta ít phần thưởng đáng nhớ hơn.

## **NIỀM VUI CỦA SỰ CHUYỂN ĐỘNG**

Thể dục và thể thao không phải là môi trường duy nhất của những trải nghiệm thể chất sử dụng cơ thể như là một nguồn của niềm vui, bởi vì trên thực tế có một chuỗi các hoạt động đều dựa trên nhịp điệu hay những chuyển động hài hòa sinh ra trạng thái dòng chảy. Trong số này, nhảy múa có lẽ là bộ môn lâu đời và đáng chú trọng nhất, cả về sự thu hút mang tính toàn cầu và độ phức tạp trong tiềm năng của nó. Từ bộ lạc New Guinea tách biệt nhất cho đến những vũ đoàn ba-lê Bolshoi hào nhoáng, phản ứng của cơ thể trước âm nhạc được thực hành rộng khắp như là một cách thức cải thiện chất lượng trải nghiệm.

Người lớn tuổi hơn có thể xem việc nhảy múa tại các câu lạc bộ là thứ nghi lễ vô nghĩa và kỳ quái, nhưng nhiều thanh thiếu niên thì lại thấy nó là một nguồn vui quan trọng. Và đây là cách mà một vài



vũ công đã mô tả cảm giác của sự chuyển động trên sàn diễn: “Một khi tôi đắm chìm trong nó, tôi cứ thả mình, thưởng thức niềm vui và cảm nhận chính mình chuyển động khắp nơi”, “Tôi thấy mình như sung sức hơn vì nó... Tôi đổ mồ hôi rất nhiều, vô cùng xúc động, hay có cảm giác ngây ngất như khi mọi thứ diễn ra tốt đẹp”, “Bạn chuyển động vòng quanh và cố gắng thể hiện mình bằng những chuyển động đó. Đó là nơi bạn thuộc về. Đó là ngôn ngữ cơ thể như một kiểu phương tiện giao tiếp, theo một cách nào đó... Khi mọi thứ diễn ra tốt đẹp, tôi thật sự thể hiện tốt bản thân trong âm nhạc và trong mối quan hệ với những người ngoài kia”.

Niềm vui tưởng thưởng của việc nhảy múa thường cuồng nhiệt đến mức người ta sẽ từ bỏ những lựa chọn khác chỉ để được nhảy múa. Đây là lời khẳng định tiêu biểu từ một trong những vũ công được phỏng vấn bởi nhóm nghiên cứu của Giáo sư Massimini ở Milan, Ý: “Từ rất sớm tôi đã muốn trở thành một nữ diễn viên múa ba lê chuyên nghiệp. Và mọi thứ đã thật khó khăn: chẳng có tiền, đi diễn nhiều và mẹ tôi thì luôn than phiền về công việc của tôi. Nhưng tình yêu với nhảy múa đã luôn chống đỡ cho tôi. Giờ nó đã là một phần trong cuộc sống của tôi, một phần của tôi mà tôi không thể nào sống thiếu”. Trong một nhóm sáu mươi vũ công chuyên nghiệp ở độ tuổi có thể kết hôn, có ba người đã kết hôn rồi và chỉ có một người có con; việc mang thai rõ ràng là một cản trở lớn cho sự nghiệp.

Nhưng cũng giống với các môn thể thao, người ta không nhất thiết phải trở thành một vũ công chuyên nghiệp để thưởng thức việc kiểm soát những tiềm năng diễn đạt của cơ thể. Những vũ công không chuyên sâu vào một thể loại nào, cũng có thể có được nhiều

niềm vui mà không hề hy sinh mọi mục tiêu khác chỉ để cảm nhận bản thân họ trong sự chuyển động hài hòa.

Và có những hình thức thể hiện khác sử dụng cơ thể như là một công cụ, chẳng hạn như kịch câm và diễn xuất. Sự thịnh hành của trò chơi đồ chữ<sup>37</sup> như là một trò chơi ở phòng khách bắt nguồn từ thực tế là nó cho phép mọi người rũ bỏ danh tính thông thường của mình trong một lúc và diễn những vai diễn khác nhau. Ngay cả những diễn xuất ngớ ngẩn và vụng về nhất cũng mang lại một sự giải tỏa vui vẻ khỏi những giới hạn của kiểu hành vi mỗi ngày và làm thoáng hiện lên những hình thức tồn tại thay thế khác.

## **TÌNH DỤC NHƯ DÒNG CHẢY**

Khi nghĩ về sự thưởng thức, thường thì một trong những thứ đầu tiên xuất hiện trong tâm trí chúng ta là tình dục. Điều này không mấy bất ngờ, bởi tình dục chắc chắn là một trong những trải nghiệm đáng thử nhất nói chung, vượt trội hơn nó về sức mạnh thúc đẩy có lẽ chỉ có nhu cầu sống sót, ăn và uống. Ham muốn tình dục mạnh mẽ đến nỗi nó có thể hút cạn hết năng lượng tinh thần khỏi những mục tiêu cần thiết khác. Do đó, mỗi nền văn hóa đều phải đầu tư những nỗ lực lớn để tái định hướng và kiểm chế nó, và nhiều thể chế xã hội phức tạp tồn tại chỉ để chinh đốn ham muốn này. Câu nói “tình yêu làm cho trái đất quay” là một sự ám chỉ tế nhị đến sự thật rằng hầu hết hành động của chúng ta đều bị thúc đẩy, dù là trực tiếp hay gián tiếp, bởi các nhu cầu dựa trên giới tính. Chúng ta tắm rửa, ăn vận và chải chuốt để trở nên thu hút, nhiều người trong chúng ta đi làm để có thể giữ gìn người bạn đời và một tổ ấm,

chúng ta đấu tranh cho địa vị và quyền lực một phần là để được ngưỡng mộ và yêu thương.

Nhưng có phải tình dục lúc nào cũng mang tính thưởng thức? Ngay lúc này, độc giả đã có thể đoán được câu trả lời tùy thuộc vào những gì diễn ra trong ý thức về những điều có liên quan. Cùng một hành động tình dục có thể được trải nghiệm như là nỗi đau, sự ghê tởm, sợ hãi, bình thường, vui vẻ, thích thú, sung sướng, hoặc ngất ngây – tùy vào việc nó được liên kết với những mục tiêu của người đó như thế nào. Một vụ cưỡng bức có thể không khác biệt về mặt thể xác với một cuộc yêu đương, nhưng tác động về tâm lý của chúng là một trời một vực.

Có thể nói rằng sự kích thích về giới tính, bản thân nó, nhìn chung khá thú vị. Rằng việc chúng ta được lập trình về mặt di truyền để nhận được niềm vui từ bản năng giới tính là phương thức khá thông minh của sự tiến hóa, đảm bảo rằng các cá nhân sẽ tham gia vào những hoạt động có khả năng dẫn đến sự sinh sản, từ đó bảo đảm được sự tồn tại của giống loài. Để có được niềm vui trong tình dục, người ta chỉ cần khỏe mạnh và sẵn sàng; chẳng đòi hỏi phải có kỹ năng đặc biệt gì cả và không lâu sau những trải nghiệm đầu tiên, một vài thử thách về mặt thể chất mới xuất hiện lần nữa. Nhưng cũng giống như những niềm vui khác, nếu nó không được biến đổi thành một hoạt động thú vị, tình dục dễ dàng trở nên đáng chán theo thời gian. Từ một trải nghiệm tích cực một cách chân thật, nó biến thành một nghi thức vô nghĩa hoặc một sự phụ thuộc mang tính nghiện. May mắn thay, có rất nhiều cách giúp cho tình dục trở thành hoạt động mang tính thưởng thức.

Tư tưởng hướng dục (Eroticism) là một trong những dạng thức trau dồi bản năng giới tính tập trung vào sự phát triển của các kỹ năng về mặt thể chất. Ở một khía cạnh nào đó, tư tưởng hướng dục trong tình dục cũng giống như thể thao trong các hoạt động thể chất. Kama Sutra<sup>38</sup> và The Joy of Sex (tạm dịch: Niềm vui của tình dục) là hai ví dụ cho các sách vở nhằm mục đích hỗ trợ tư tưởng hướng dục bằng cách đưa ra những gợi ý cũng như mục tiêu để giúp hoạt động tình dục trở nên đa dạng, thú vị và mang tính thử thách hơn. Hầu hết các nền văn hóa đều có những hệ thống tinh vi trong việc rèn luyện và thực hành bản năng tình dục, thường được che đậy bằng các ý nghĩa tôn giáo. Các nghi lễ phồn thực thời sơ khai, những thần thoại phóng đảng (Dionysian) của Hy Lạp và sự liên kết không ngừng tái lập giữa mại dâm và giới tu sĩ nữ, chỉ là một vài hình thức của hiện tượng này. Như thể trong giai đoạn đầu của tôn giáo, các nền văn hóa đã bầu víu vào sự hấp dẫn hiển nhiên của bản năng giới tính và sử dụng nó như là một nền tảng để xây dựng lên nhiều tư tưởng và mô thức hành vi phức tạp hơn.

Nhưng sự giáo hóa thật sự về bản năng giới tính chỉ bắt đầu khi các khía cạnh tâm lý được thêm vào khía cạnh thể chất đơn thuần. Theo các sử gia, nghệ thuật yêu đương là sự phát triển mới đây ở phương Tây. Trừ những trường hợp ngoại lệ hiếm hoi, có rất ít sự lãng mạn trong các hoạt động tình dục của người Hy Lạp và La Mã. Sự tán tỉnh, sự chia sẻ cảm xúc giữa những người đang yêu, những lời hứa và các nghi thức tỏ tình mà ngày nay có vẻ là những thuộc tính không thể thiếu được của những mối quan hệ thân mật chỉ được phát minh vào cuối thời Trung cổ bởi những người hát rong thâm nhập vào những lâu đài miền Nam nước Pháp, và rồi chúng

được tầng lớp giàu có ở châu Âu chấp thuận như là “phong cách ngọt ngào mới”. Sự lãng mạn – những nghi thức tán tỉnh đầu tiên được phát triển ở vùng Romance của miền Nam nước Pháp – tạo ra một chuỗi những thử thách hoàn toàn mới cho những người đang yêu. Đối với những ai học những kỹ năng cần thiết để đáp ứng được chúng, thì sự lãng mạn không chỉ mang lại niềm vui mà còn mang tính thưởng thức nữa.

Một quá trình sàng lọc tương tự về bản năng giới tính đã diễn ra trong những nền văn minh khác và phỏng chừng là trong khoảng thời gian không mấy cách biệt trong quá khứ. Người Nhật đã cho ra đời những chuyên gia cực kỳ sành sỏi về tình yêu, đặt tiêu chuẩn những nàng nghệ giả (geisha) của họ phải là những nhạc sĩ, vũ công, diễn viên có tài năng, đồng thời biết thưởng thức thơ ca và nghệ thuật. Những kỹ nữ hạng sang ở Trung Quốc và Ấn Độ cũng như các thị tỳ người Thổ Nhĩ Kỳ đều khéo léo như nhau. Đáng tiếc sự chuyên nghiệp này, trong khi phát triển sự phức tạp tiềm tàng của tình dục lên một tầm cao, nó lại góp phần rất ít trong việc trực tiếp cải thiện chất lượng trải nghiệm với hầu hết mọi người. Xét theo phương diện lịch sử, sự lãng mạn dường như bị giới hạn chỉ ở giới trẻ và ở những ai có thời gian lẫn tiền bạc để đắm chìm trong nó; đại đa số người dân trong mọi nền văn hóa đều có một đời sống tình dục tẻ nhạt. Những người “đứng đắn” trên đời không dành quá nhiều năng lượng cho nhiệm vụ sinh sản hữu tính, hay cho những hoạt động được xây dựng dựa trên nó. Sự lãng mạn cũng giống với thể thao ở khía cạnh này: thay vì tự thực hiện nó, hầu hết mọi người đều thỏa mãn với việc nghe về nó hoặc xem vài chuyên gia trình diễn nó.

Khía cạnh thứ ba của tình dục bắt đầu xuất hiện khi ngoài sự thỏa mãn về thể chất và niềm vui của một mối quan hệ lãng mạn, những người đang yêu cảm thấy sự quan tâm chân thật với người thương của mình. Khi đó, có những thử thách mới mà người ta khám phá ra: xem người yêu là người duy nhất, hiểu cô ấy và giúp cô ấy thực hiện được những mục tiêu của mình. Với sự xuất hiện của khía cạnh thứ ba này, bản năng giới tính trở thành một quá trình cực kỳ phức tạp, một quá trình mà có thể tiếp tục tạo ra những trải nghiệm dòng chảy trong cả cuộc đời.

Đầu tiên, khá dễ dàng để có được sự vui thú từ tình dục và thậm chí là thưởng thức nó. Mọi kẻ khờ dại đều có thể yêu khi còn trẻ. Buổi hẹn hò đầu tiên, nụ hôn đầu tiên, lần quan hệ tình dục đầu tiên, đều biểu lộ một cách nồng nhiệt những thử thách mới có tác động mạnh mẽ giữ người trẻ trong dòng chảy suốt hàng tuần liền. Thế nhưng đối với nhiều người, trạng thái ngây ngất này chỉ xảy ra một lần duy nhất; sau "mối tình đầu", tất cả những mối quan hệ tiếp đó đều không còn khiến họ hào hứng như thế nữa. Càng đặc biệt khó hơn trong việc có thể vẫn tận hưởng đời sống tình dục với cùng một bạn tình trong nhiều năm. Có lẽ đúng khi nói rằng con người, cũng giống như phần lớn động vật có vú khác, về bản chất là không hề có thiên hướng một vợ một chồng. Không thể tránh khỏi việc những người bạn tình bắt đầu cảm thấy chán nản, trừ khi họ nỗ lực để khám phá thêm những thử thách mới trong sự bầu bạn cùng nhau và học những kỹ năng thích hợp để làm giàu thêm cho mối quan hệ. Ban đầu, chỉ riêng những thử thách về mặt thể xác thôi là đủ để duy trì dòng chảy, nhưng trừ khi sự lãng mạn và quan tâm

chân thành cũng được phát triển, nếu không mỗi quan hệ sẽ dần phai nhạt.

Làm thế nào để giữ tình yêu luôn tươi mới? Câu trả lời cũng tương tự như với bất kỳ hoạt động nào khác. Để trở nên thú vị, một mối quan hệ phải trở nên phức tạp hơn. Để phức tạp hơn, những người trong mối quan hệ yêu đương phải khám phá nhiều tiềm năng mới trong bản thân họ và trong chính đối phương. Để khám phá những điều này, họ phải đầu tư sự chú ý cho nhau – để có thể đọc được những suy nghĩ lẫn cảm xúc, những ước mơ chất chứa trong tâm trí người thương của mình. Bản thân việc này vốn là một quá trình không bao giờ kết thúc, một nhiệm vụ của cả cuộc đời. Sau khi một người bắt đầu thật sự hiểu một người khác, những chuyến phiêu lưu chung cũng trở nên khả thi: du lịch cùng nhau, đọc cùng một quyển sách, nuôi con, cùng lập ra và thực hiện những kế hoạch, tất cả đều trở nên thú vị và ý nghĩa hơn. Những chi tiết cụ thể không quan trọng. Mỗi người cần phải tìm ra đâu là điều phù hợp với hoàn cảnh của mình. Điều quan trọng chính là nguyên tắc chung: rằng bản năng giới tính, cũng giống như bất kỳ khía cạnh nào khác của cuộc đời, có thể được làm cho thú vị hơn nếu chúng ta sẵn sàng kiểm soát nó và mở mang nó theo hướng phức tạp hơn.

## **SỰ KIỂM SOÁT TỐI ĐA: YOGA VÀ VÕ THUẬT**

Nói đến việc học cách kiểm soát cơ thể và những trải nghiệm của nó, chúng ta chỉ giống như đứa trẻ khi so với những nền văn minh phương Đông vĩ đại. Ở nhiều khía cạnh, những gì mà phương Tây đạt được trên phương diện khai thác năng lượng vật chất cũng

tương đương với những gì mà Ấn Độ và vùng Viễn Đông đạt được về mặt kiểm soát trực tiếp ý thức. Việc không có cách tiếp cận nào trong số này tự bản thân nó là một chương trình lý tưởng cho sự sắp đặt cuộc đời đã được chứng minh bởi thực tế rằng sự say mê của người Ấn Độ đối với kỹ thuật tự kiểm soát cấp tiến, – với cái giá là sự đương đầu với những thử thách hữu hình về tình trạng thể chất, đã hiệp lực làm cho sự bất lực và lãnh cảm lan truyền khắp bình diện dân số – đã bị đánh bại bởi sự thiếu hụt nguồn tài nguyên và tình trạng đông dân. Mặt khác, sự tinh thông về năng lượng vật chất của phương Tây có nguy cơ biến mọi thứ nó chạm vào thành một nguồn tài nguyên có thể tiêu thụ càng nhanh càng tốt, do đó làm cạn kiệt môi trường. Xã hội hoàn hảo sẽ có thể đạt được sự cân bằng giữa thế giới tinh thần và vật chất, nhưng thiếu định hướng đến sự hoàn hảo, chúng ta có thể mong chờ những tôn giáo phương Đông hướng dẫn cách kiểm soát ý thức.

Trong số những phương pháp rèn luyện cơ thể tuyệt vời của phương Đông, phương pháp lâu đời và phổ biến nhất là tổ hợp các bài tập được biết đến với cái tên Hatha Yoga. Rất đáng để điểm qua một vài điểm nổi bật của bộ môn này, bởi vì nó có sự tương ứng ở một vài phạm trù với những gì chúng ta biết về tâm lý của dòng chảy và vì vậy nó cung cấp một hình mẫu hữu ích cho bất kỳ ai ao ước mình kiểm soát năng lượng tinh thần tốt hơn. Chưa có điều gì giống như Hatha Yoga từng được sáng tạo ra ở phương Tây. Những lễ thói tu tập thuở ban đầu được thiết lập bởi Saint Benedict và Saint Dominick và đặc biệt là “những bài tập tinh thần” của Saint Ignatius nhà Loyola có lẽ là gần nhất với việc đề xuất một phương pháp kiểm soát sự chú ý nhằm phát triển những thói quen về mặt thể chất lẫn



tinh thần; nhưng ngay cả những cách này cũng khác xa kiểu rèn luyện khắc nghiệt của Yoga.

Trong tiếng Phạn, Yoga có nghĩa là “yoking” (xiềng, thắt lại), ám chỉ đến mục đích của phương pháp này là kết hợp cá nhân với Thần thánh, trước hết là bằng cách hợp nhất những phần khác biệt của cơ thể lại với nhau, sau đó làm cho cơ thể trở thành một thể thống nhất cùng làm việc với ý thức như một phần của một hệ thống có trật tự. Để đạt được mục tiêu này, bản ghi chép cơ bản về Yoga được soạn bởi Patanjali khoảng 1.500 năm trước, đã đề ra tám giai đoạn phát triển kỹ năng. Hai giai đoạn đầu tiên về “sự sẵn sàng về mặt đạo đức” chủ yếu để thay đổi thái độ của con người. Có thể nói rằng những giai đoạn này liên quan đến việc “sắp xếp lại ý thức”; chúng cố gắng giảm thiểu entropy tâm thần càng nhiều càng tốt, trước khi bắt đầu những nỗ lực thật sự trong việc kiểm soát tinh thần. Trong luyện tập, bước đầu tiên là yama, đòi hỏi người tham gia phải đạt được “sự kiềm chế” khỏi những hành động lẫn suy nghĩ có hại cho người khác – dối trá, hành vi trộm cắp, tính dâm dục và tính tham lam. Bước thứ hai, niyama, liên quan đến “sự phục tùng”, hoặc tuân theo những thói quen có trật tự trong việc giữ gìn sạch sẽ, học hành và phục tùng Đấng Tối cao, mà tất cả những điều này giúp chuyển sự chú ý vào những mô thức có thể đoán được và từ đó giúp cho sự chú ý dễ kiểm soát hơn.

Hai giai đoạn tiếp theo liên quan đến sự sẵn sàng về mặt thể chất, hay là sự phát triển của những thói quen có thể làm cho người thực hành – còn gọi là yogi (những người luyện tập yoga) – vượt qua được những nhu cầu của tri giác và giúp cho anh ta có thể tập trung mà không cảm thấy mệt mỏi hay bị phân tâm. Giai đoạn thứ

ba chính là thực hành các asana khác nhau, những cách “ngồi” hoặc giữ nguyên tư thế trong một khoảng thời gian dài mà không đầu hàng trước sự căng thẳng hay mệt mỏi. Đây là giai đoạn của Yoga mà chúng ta đều biết ở phương Tây, được minh họa bằng hình ảnh một người tạo tư thế trông giống một hình thoi trên đầu và chân thì vòng ra sau cổ. Giai đoạn thứ tư là pranayama, hay là kiểm soát hơi thở, nhằm mục đích thả lỏng cơ thể và ổn định nhịp thở.

Giai đoạn thứ năm, giai đoạn bản lề giữa những bài tập cơ bản và những bài thực hành đúng chuẩn Yoga, được gọi là pratyahara (“sự rút lui”). Nó liên quan đến việc học cách để rút sự chú ý khỏi những đối tượng bên ngoài bằng cách điều khiển tín hiệu đầu vào của các giác quan – nhờ đó mà người đó có khả năng chỉ nhìn, nghe và cảm nhận những gì người đó mong muốn đưa vào nhận thức. Tại giai đoạn này, chúng ta mới thấy được mục tiêu của Yoga gần với mục tiêu của những hoạt động dòng chảy trong quyển sách này đến thế nào – để kiểm soát được những gì xảy ra trong tâm trí mình.

Mặc dù ba giai đoạn còn lại không hẳn thuộc chương này – nhưng chúng liên quan đến sự kiểm soát của ý thức thông qua các hoạt động tinh thần hơn là các kỹ thuật về mặt thể chất – nên chúng ta sẽ thảo luận về chúng ở đây để đảm bảo tính liên mạch và cũng bởi vì sau tất cả, những bài tập thực hành về tinh thần này hoàn toàn dựa trên những hoạt động thể chất ở các giai đoạn trước. Dharana, hay “kiềm giữ” là khả năng tập trung vào một tác nhân kích thích đơn lẻ trong một khoảng thời gian dài, vì vậy mà nó là hình ảnh phản chiếu của giai đoạn pratyahara trước đó; đầu tiên người thực hành sẽ học cách bỏ mọi chuyện bên ngoài tâm trí của mình rồi sau đó học cách giữ chúng lại bên trong. Thiền sâu, hay

dhyna, là bước tiếp theo. Ở giai đoạn này, người thực hành sẽ học cách quên đi cái tôi trong sự tập trung liên tục mà không cần tác nhân kích thích bên ngoài như những giai đoạn trước. Sau cùng thì những người luyện tập yoga có thể đến được samadhi, giai đoạn cuối của “trạng thái phúc lạc” (hay nhập định), khi người thiền và đối tượng của thiền định hòa thành một. Những ai đạt được cảnh giới này đều cho rằng samadhi là trải nghiệm vui vẻ nhất trong cuộc đời của họ.

Sự tương đồng giữa Yoga và trạng thái dòng chảy là khá cao; trên thực tế, cũng có lý khi xem Yoga như là một hoạt động dòng chảy được lên kế hoạch một cách thấu đáo. Cả hai đều cố gắng để có được trạng thái tâm trí vui vẻ và quên mình thông qua sự tập trung, mà việc này trở nên khả thi là bởi sự rèn luyện bền bỉ của cơ thể. Tuy nhiên, một vài nhà phê bình lại thích nhấn mạnh sự khác biệt giữa dòng chảy và Yoga hơn. Sự khác nhau chính yếu mà họ đưa ra là, trong khi dòng chảy cố gắng củng cố cái tôi, thì mục tiêu của Yoga và những phương pháp phương Đông khác, là triệt tiêu nó. Samadhi, giai đoạn cuối cùng của Yoga, chỉ là ngưỡng cửa dẫn vào Nirvana (Niết Bàn), nơi mà cái tôi cá nhân hợp nhất với năng lượng vũ trụ như khi một dòng sông chảy ra biển lớn. Chính vì vậy mà có thể có sự tranh cãi, cho rằng Yoga và trạng thái dòng chảy vốn hướng đến hai cái đích hoàn toàn khác biệt nhau.

Nhưng sự đối lập này có thể chỉ là bề mặt hơn là thực chất. Sau tất cả, bảy trong số tám giai đoạn của Yoga đều là về việc xây dựng những trình độ kỹ năng cao hơn trong việc kiểm soát ý thức. Samadhi và sự giải phóng được cho là theo sau đó, đến cuối cùng, có thể lại không có ý nghĩa quan trọng đến vậy – ở một khía cạnh

nào đó chúng có thể được xem là sự minh chứng cho những hoạt động diễn ra trong bảy giai đoạn trước, cũng giống như đỉnh núi quan trọng chỉ bởi vì nó là minh chứng cho việc leo núi, điều vốn là mục tiêu đích thực của hoạt động vô cùng gian nan này. Một lập luận khác nghiêng về sự tương đồng của hai quá trình trên thì cho rằng ngay cả khi đến giai đoạn cuối của sự giải phóng, những người tập Yoga vẫn phải duy trì việc kiểm soát đối với ý thức. Anh ta không thể từ bỏ cái tôi của mình trừ khi anh ta hoàn toàn kiểm soát được nó, thậm chí ngay tại thời điểm anh ta từ bỏ nó. Từ bỏ cái tôi cùng với bản năng, thói quen và những khát khao của nó là một hành động trái tự nhiên đến nỗi chỉ có ai đang kiểm soát cực kỳ tốt mới có thể làm được.

Chính vì vậy mà chẳng phải là vô lý khi xem Yoga là một trong những phương pháp tạo ra trải nghiệm dòng chảy lâu đời và có hệ thống nhất. Những chi tiết về cách mà trải nghiệm được tạo ra là duy nhất đối với Yoga, cũng như chúng là duy nhất đối với mỗi hoạt động dòng chảy khác, từ hoạt động câu cá bằng mồi giả cho đến đua xe thể thức 1. Là một sản phẩm của những sức mạnh văn hóa chỉ xảy ra một lần trong lịch sử, phương pháp của Yoga mang dấu ấn của thời gian và không gian nơi nó được tạo ra. Việc Yoga có phải là con đường “tốt hơn” để tạo điều kiện cho trải nghiệm tối ưu hơn những phương pháp khác hay không, không thể được quyết định chỉ dựa trên những giá trị của riêng nó – mỗi người phải cân nhắc đến chi phí cơ hội có liên quan trong việc luyện tập và so sánh chúng với những lựa chọn thay thế khác. Liệu sự kiểm soát mà Yoga tạo ra có đáng để đầu tư năng lượng tinh thần mà việc luyện tập nó đòi hỏi hay không?

Một loạt những bộ môn phương Đông khác đã trở nên phổ biến ở phương Tây gần đây là “võ thuật”. Có rất nhiều biến thể ở những loại hình này và mỗi năm một bộ môn mới lại xuất hiện. Chúng bao gồm judo, jujitsu (nhu thuật), kungfu, karate, taekwondo, aikido, thái cực quyền – tất cả các hình thức chiến đấu không khí giới – và kendo (đánh kiếm), kyuudo (bắn cung) và ninjutsu (nhẫn thuật), đều là những bộ môn có nguồn gốc ở Trung Quốc, Nhật Bản hay Hàn Quốc.

Những môn võ thuật này bị ảnh hưởng bởi Lão giáo và Thiền tông và do đó chúng cũng nhấn mạnh những kỹ năng kiểm soát ý thức. Thay vì tập trung riêng biệt vào màn trình diễn thể chất như võ thuật phương Tây, sự đa dạng của phương Đông nằm ở chỗ hướng đến sự cải thiện trạng thái thể chất lẫn tinh thần của người luyện tập. Những chiến binh cố gắng đạt đến cảnh giới có thể ra đòn với tốc độ ánh sáng trước đối thủ mà không phải nghĩ ngợi hay suy luận gì về những chiêu thức phòng vệ hay tấn công tốt nhất nên làm. Những người có thể đạt đến khả năng trình diễn tốt khăng định rằng chiến đấu đã trở thành một màn biểu diễn nghệ thuật đầy niềm vui, mà trong suốt quá trình đó tính đối ngẫu của trải nghiệm mỗi ngày giữa tâm trí và cơ thể đã được chuyển đổi thành trạng thái tâm an trụ tại một điểm. Đến đây, một lần nữa, việc xem võ thuật là một hình thức cụ thể của dòng chảy có vẻ là xác đáng.

## **DÒNG CHẢY QUA CÁC GIÁC QUAN: NIỀM VUI CỦA THỊ GIÁC**

Dễ dàng chấp nhận sự thật rằng thể thao, tình dục và thậm chí Yoga có thể mang tính thưởng thức. Nhưng rất ít người vượt lên

những hoạt động thể chất này để khám phá những khả năng gần như vô hạn của các bộ phận khác trên cơ thể, dù cho bất kỳ thông tin nào mà hệ thần kinh có thể nhận ra cũng đều có thể góp phần làm phong phú và đa dạng trải nghiệm dòng chảy.

Chẳng hạn như, việc nhìn, hầu hết được sử dụng đơn giản như một hệ thống cảm biến từ xa, để tránh giẫm lên con mèo hay để tìm chìa khóa xe. Thỉnh thoảng, người ta dừng lại để “say sưa nhìn ngắm” khi một khung cảnh đẹp đến choáng ngợp hiện ra trước mặt họ, nhưng họ không nuôi dưỡng một cách có hệ thống những tiềm năng về sức nhìn của mình. Tuy vậy, những kỹ năng có liên quan đến thị giác có thể vạch ra cho ta con đường bất biến dẫn đến những trải nghiệm thú vị. Menander, một nhà thơ cổ điển, đã nói rõ về niềm vui mà chúng ta có thể nhận được chỉ từ việc ngắm nhìn thiên nhiên: “Mặt trời soi sáng tất cả chúng ta, những ngôi sao, biển cả, đoàn tàu mây và ánh lửa nhấp nháy – dù chúng ta sống một trăm năm hay chỉ một vài năm, ta có thể chẳng bao giờ nhìn thấy bất kỳ thứ gì cao hơn chúng được”. Nghệ thuật thị giác là một trong những nền tảng đào tạo tốt nhất để phát triển những kỹ năng này. Đây là một vài mô tả từ những người có chuyên môn nghệ thuật về cảm giác khi thật sự có khả năng nhìn thấy. Cái đầu tiên gợi nhớ đến một cuộc gặp gỡ gần như Thiền với một bức tranh được yêu thích và nhấn mạnh sự xuất hiện bất thành linh của trật tự dường như được nảy sinh từ việc nhìn thấy một tác phẩm mang tính hài hòa về mặt thị giác: “Có một bức tranh tên là Bathers (tạm dịch: Những người tắm sông) của Cézanne tuyệt vời như thế này trong bảo tàng Philadelphia, nó là thứ mà trong nháy mắt có thể cho bạn cảm giác vĩ đại về một sự phối hợp, không nhất thiết phải hợp lý nhưng

những thứ đó đã phối hợp hoàn hảo với nhau... Đó là cách mà một tác phẩm nghệ thuật cho phép bạn có một sự thưởng thức bất chợt, một sự thấu hiểu về thế giới này. Bức tranh có thể có nghĩa là nơi chốn bạn ở, có thể có nghĩa là tất cả khung cảnh về những người tắm táp bên bờ sông giữa một ngày hè... nó còn có thể có nghĩa là khả năng giải phóng bản thân một cách bất ngờ và hiểu được sự kết nối giữa chúng ta và thế giới...".

Một người quan sát khác mô tả khía cạnh thể chất xáo trộn của trải nghiệm dòng chảy mỹ học, điều giống với cú sốc mà cơ thể cảm nhận được khi lặn xuống một hồ nước lạnh:

"Khi tôi nhìn thấy những tác phẩm gần gũi với trái tim mình, những tác phẩm mà tôi nghĩ rằng thật sự rất đẹp, tôi đã có phản ứng kỳ lạ nhất: cảm giác không phải lúc nào cũng là hồ hởi, mà nó còn tựa như khi bị đánh vào bụng. Cảm thấy có một chút cồn cào, nhờn nhợn. Kiểu cảm xúc này hoàn toàn choáng ngợp, ở đó tôi buộc phải tự dò dẫm tìm cách thoát ra, trấn tĩnh lại và cố gắng tiếp cận nó một cách khoa học, chứ không phải với tất cả những cái ăng-ten mở ngổ và dễ tổn thương của mình... Những gì đến với bạn sau khi nhìn vào nó một cách bình tĩnh, sau khi bạn đã thấu hiểu mỗi một sắc thái và mỗi một mạch tư tưởng nhỏ, chính là sự tác động toàn thể. Khi bạn bắt gặp một tác phẩm nghệ thuật vĩ đại, bạn chỉ biết đến nó và nó khuấy động mọi giác quan của bạn, không chỉ với thị giác mà còn về mặt cảm giác và trí tuệ."

Không chỉ những tác phẩm nghệ thuật vĩ đại mới sản sinh ra những trải nghiệm dòng chảy mạnh mẽ như vậy; đối với đôi mắt có nghề, ngay cả những khung cảnh trần tục nhất cũng có thể mang lại

cảm giác say mê. Một người đàn ông sống ở ngoại ô Chicago và phải bắt tàu cao tốc để đi làm mỗi buổi sáng, đã chia sẻ rằng:

“Vào một ngày như thế này, hay vào những ngày trời quang đãng, tôi cứ thế ngồi trên tàu và nhìn xuống những nóc nhà thành phố, bởi thật tuyệt khi được ngắm nhìn thành phố, khi được ở trên cao, được có mặt ở đó nhưng không phải là một phần của nó, được nhìn những dáng vẻ và hình hài, những tòa nhà cũ kỹ tuyệt vời, vài trong số đó đã hoàn toàn sụp đổ và, ý tôi là, sự hấp dẫn của tất cả những thứ này, sự tò mò của nó... Tôi có thể bước đến chỗ làm và nói rằng: ‘Hành trình đến sở làm sáng nay giống như đi qua một bức tranh của họa sĩ trường phái hiện thực lập thể Sheeler vậy’. Bởi vì ông ấy đã vẽ những nóc nhà và mọi thứ tựa như vậy với một phong cách rõ ràng và rất sinh động. Vẫn thường xảy ra chuyện một ai đó hoàn toàn bị gói gọn trong một cách thức biểu đạt thị giác và rồi nhìn thấy thế giới dưới đúng cách nhìn đó. Như một nhiếp ảnh gia nhìn lên bầu trời và thốt lên rằng ‘đây là bầu trời có màu Kodachrome<sup>39</sup>’. Tuyệt lắm, Thượng đế. Ngài cũng tuyệt vời như Kodak vậy.”

Rõ ràng, cần phải có sự rèn luyện mới có thể tìm thấy mức độ thỏa mãn giác quan này từ việc nhìn. Người ta phải đầu tư khá năng lượng tinh thần vào việc nhìn những cảnh đẹp và những tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời trước khi họ có thể nhận ra đặc tính tranh của Sheeler trong những nóc nhà. Nhưng điều này cũng đúng với tất cả các hoạt động dòng chảy: không trau dồi những kỹ năng cần thiết, người ta không thể mong chờ nhận được những niềm vui đích thực trong nghề nghiệp theo đuổi. Tuy nhiên, so với vài hoạt động khác thì nhìn là hoạt động dễ bị ảnh hưởng tức thì (mặc dù



một vài nghệ sĩ sẽ tranh luận rằng nhiều người có “đôi mắt mù thiếc”), vậy nên sẽ đặc biệt đáng tiếc nếu giác quan này không được phát triển.

Có vẻ đã có một sự mâu thuẫn khi ở những phần trước, chúng ta đã biết Yoga có thể tạo ra dòng chảy bằng cách rèn luyện đôi mắt để không nhìn thấy như thế nào, trong khi bây giờ chúng ta lại đang ủng hộ việc sử dụng đôi mắt để làm giúp trạng thái dòng chảy xuất hiện. Đây là sự mâu thuẫn chỉ dành cho những ai tin rằng điều quan trọng chính là hành vi, hơn là trải nghiệm mà nó dẫn đến. Chẳng quan trọng việc chúng ta nhìn thấy hay không nhìn thấy, miễn là chúng ta kiểm soát được những gì đang xảy ra với mình. Cùng một người có thể thiền vào buổi sáng và ngăn tất cả những trải nghiệm giác quan, rồi sau đó nhìn vào một tác phẩm nghệ thuật vĩ đại vào buổi trưa; dù là cách nào đi nữa thì anh ta cũng có thể đã biến đổi bởi cùng một thứ cảm giác phấn khích.

## **DÒNG CHẢY CỦA ÂM NHẠC**

Trong mỗi một nền văn hóa được biết đến, việc sắp xếp trật tự của âm thanh theo những cách chiều lòng đôi tai đã được sử dụng rộng rãi nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống. Một trong những chức năng lâu đời nhất và có lẽ cũng phổ biến nhất của âm nhạc là tập trung sự chú ý của người nghe vào những mô hình tương xứng với một trạng thái mong muốn. Vì vậy, có loại âm nhạc dành cho nhảy múa, cho đám cưới, cho tang lễ, cho tôn giáo và cho những sự kiện ái quốc; âm nhạc tạo điều kiện thuận lợi cho sự lãng mạn và âm nhạc giúp binh sĩ điều hành trong hàng ngũ một cách trật tự.

Khi những thời điểm tồi tệ xảy ra với những người lùn Pygmy trong rừng Ituri ở miền trung châu Phi, họ cho rằng sự bất hạnh của họ có liên quan đến thực tế rằng khu rừng hào phóng vốn thường cung cấp mọi nhu cầu của họ đã vô tình ngủ quên. Lúc đó những người đứng đầu bộ lạc sẽ đào những cái sừng thiêng được chôn dưới đất và thổi chúng cả ngày lẫn đêm trong một nỗ lực đánh thức khu rừng, để từ đó có thể trở lại tình trạng tốt đẹp.

Cách mà âm nhạc được sử dụng ở rừng Ituri chính là một kiểu chức năng của nó ở bất kỳ nơi nào. Những cái sừng có thể không đánh thức được những cái cây, nhưng âm thanh quen thuộc của chúng hẳn là phải trấn an những người lùn Pygmy rằng sự trợ giúp đang đến và vì vậy họ có thể đối mặt với tương lai bằng sự tự tin. Hầu hết âm nhạc từ máy Walkman và máy thu phát ngày nay đều hồi đáp cho một nhu cầu tương đồng. Những thanh thiếu niên chuyển từ mối đe dọa này sang mối đe dọa khác liên tục suốt cả ngày trong tư cách một cá nhân yếu ớt đang phát triển sẽ đặc biệt phụ thuộc vào những loại âm thanh êm dịu để sắp xếp lại trật tự trong ý thức của họ. Nhưng người trưởng thành cũng như vậy. Một viên cảnh sát đã nói với chúng tôi rằng: “Nếu sau một ngày bắt giữ nhiều phạm nhân và lo lắng việc mình có thể bị bắn mà tôi không thể bật được radio trong xe trên đường về nhà chắc là tôi sẽ mất trí mất”.

Âm nhạc, thứ vốn là thông tin thính giác có tổ chức, giúp chúng ta dàn xếp tâm trí để chú tâm đến nó và từ đó làm giảm entropy tâm thần, hoặc các rối loạn mà chúng ta trải nghiệm khi thông tin ngẫu nhiên can thiệp vào những mục tiêu. Nghe nhạc gạt đi sự chán

nản và lo âu và khi chúng ta nghiêm túc chú tâm đến nó, nó có thể mang lại những trải nghiệm dòng chảy.

Một vài người chỉ ra rằng những thành tựu công nghệ đã cải thiện chất lượng cuộc sống rất nhiều bằng cách làm cho âm nhạc trở nên dễ dàng tiếp cận. Máy radio xách tay, đĩa quang, thiết bị băng từ phát ra âm nhạc mới nhất trong hai mươi bốn giờ với những bản thu rõ nét. Con đường tiếp cận liên tục đến âm nhạc hay này vốn nhằm giúp cho cuộc sống của chúng ta phong phú hơn. Thế nhưng, kiểu lập luận này vấp phải sự nhầm lẫn thường thấy giữa hành vi và trải nghiệm. Nghe nhạc được thu âm trong suốt nhiều ngày có thể hoặc không thể mang tính thưởng thức hơn việc nghe một buổi hòa nhạc trực tiếp dài một tiếng đồng hồ mà người ta đã mong chờ trong nhiều tuần. Không phải nghe (hearing) cải thiện cuộc sống, mà lắng nghe (listening) mới làm được điều này. Chúng ta nghe nhạc Muzak<sup>40</sup> nhưng chúng ta hiếm khi lắng nghe nó và chính vì thế mà rất ít người có thể nhờ nó để có trạng thái dòng chảy.

Cũng như bất kỳ thứ gì khác, để hưởng thụ âm nhạc người nghe phải chú ý đến nó. Trong chừng mực mà công nghệ thu âm giúp cho âm nhạc trở nên quá dễ tiếp cận, khiến nó được xem là chuyện hiển nhiên, có thể làm suy giảm khả năng tìm thấy niềm vui từ âm nhạc của chúng ta. Trước sự ra đời của công nghệ thu âm, một buổi trình diễn âm nhạc trực tiếp vẫn còn chứa đựng vài nỗi e sợ mà âm nhạc từng tạo ra khi nó còn bị chôn vùi trong những nghi lễ tôn giáo. Thậm chí một nhóm nhạc múa của thôn làng, chưa kể đến dàn nhạc giao hưởng, đã là một lời nhắc hữu hình về kỹ năng bí ẩn được bao hàm trong việc tạo ra những âm thanh hài hòa. Người ta đến với sự kiện bằng những kỳ vọng cao, với nhận thức rằng họ cần phải thật

sự chú tâm bởi vì màn trình diễn là độc nhất và sẽ không được diễn lại một lần nào nữa.

Khán thính giả tại những buổi biểu diễn trực tiếp ngày nay, như những buổi diễn nhạc rock, tiếp tục dự phần vào những yếu tố mang tính nghi thức này ở một mức độ nào đó; có rất ít những sự kiện khác mà ở đó một số lượng lớn người chứng kiến cùng một sự kiện với nhau, suy nghĩ và cảm nhận cùng một thứ và xử lý cùng một loại thông tin. Chính sự cùng tham gia như vậy sản sinh ra trong mỗi khán giả một trạng thái mà Emile Durkheim gọi là “sự sục sôi tập thể” (collective effervescence), hoặc cảm giác mà một cá nhân thuộc về một tập thể với sự tồn tại cụ thể và có thật. Durkheim tin rằng cảm giác này chính là cội rễ của trải nghiệm tôn giáo. Những điều kiện cụ thể của màn biểu diễn trực tiếp giúp chúng ta tập trung sự chú ý vào âm nhạc và vì thế mà khả năng dòng chảy được tạo ra ở một buổi hòa nhạc là nhiều hơn so với khi người ta nghe âm thanh được tái sản xuất.

Nhưng lập luận cho rằng nhạc sống vốn dĩ đã thú vị hơn nhạc thu âm thì cũng thiếu sót như cách chúng ta lập luận theo hướng ngược lại. Bất kỳ âm thanh nào cũng có thể là một nguồn thưởng thức nếu chúng ta hướng đến nó đúng cách. Trên thực tế, như thầy phù thủy người Yaqui đã dạy nhà nhân chủng học Carlos Castaneda<sup>41</sup>, ngay cả những khoảng lặng giữa những âm thanh, nếu được lắng nghe thật kỹ, cũng có thể làm ta vui vẻ.

Nhiều người có những thư viện âm nhạc khá ấn tượng, đầy những bản nhạc hay nhất từng được sáng tác, vậy nhưng họ vẫn không thể thưởng thức chúng. Họ mở những thiết bị âm thanh của mình vài lần, kinh ngạc trước sự rõ nét của âm thanh mà nó tạo ra

và rồi quên mất việc nghe lần nữa cho đến khi tìm mua một hệ thống được nâng cấp hơn. Ở một thái cực khác, những ai tận dụng tối đa tiềm năng của sự thưởng thức tồn tại cố hữu trong âm nhạc đều có những chiến lược để biến trải nghiệm âm nhạc thành dòng chảy. Họ bắt đầu bằng cách dành ra vài giờ đồng hồ đặc biệt cho việc nghe nhạc. Khi đến giờ, họ tăng sự tập trung bằng cách tắt đèn, ngồi trên một chiếc ghế yêu thích, hay bằng cách làm theo vài nghi thức khác mà sẽ tập trung được sự chú ý. Họ lên kế hoạch tỉ mỉ về những lựa chọn được bật lên và lập ra những mục tiêu cụ thể cho phiên nghe nhạc sắp diễn ra.

Nghe nhạc thường bắt đầu như là một trải nghiệm về mặt giác quan. Ở giai đoạn này, người nghe sẽ hồi đáp lại chất lượng âm thanh tạo ra những phản ứng dễ chịu về mặt thể chất mà đã được lắp đặt trong hệ thần kinh bằng tín hiệu di truyền. Chúng ta phản ứng lại những hợp âm nhất định mà dường như có sức lôi cuốn phổ biến, hoặc âm thanh ai oán của tiếng sáo, hoặc thanh âm sôi động từ những chiếc kèn. Chúng ta đặc biệt nhạy cảm với nhịp điệu của trống hay tiếng bass, nhịp phách của những bản nhạc rock và với vài thanh âm mà chắc rằng là để gợi nhớ người nghe về tiếng tim đập được nghe thấy lần đầu trong bụng mẹ. Mức độ thách thức tiếp theo trong âm nhạc là trạng thái liên tưởng ẩn dụ của việc nghe. Trong giai đoạn này, người nghe phát triển kỹ năng khơi dậy cảm xúc và hình ảnh dựa trên mô thức âm thanh. Đoạn saxophone buồn thảm gợi đến cảm giác sợ hãi mà ta có khi nhìn lên những đám mây bão tụ lại trên thảo nguyên; bản nhạc của Tchaikovsky khiến ta hình dung ra cảnh tượng một chiếc xe trượt đang băng qua khu rừng đầy tuyết với những cái chuông ngân vang. Những bản nhạc nổi tiếng

đương nhiên cũng khai thác chế độ liên tưởng ẩn dụ đến mức tối đa bằng cách thu hút người nghe với lời ca bộc bạch tâm trạng hoặc với câu chuyện mà bài hát đó đang kể.

Giai đoạn nghe nhạc phức tạp nhất là giai đoạn phân tích. Trong trạng thái này, sự chú ý chuyển sang những yếu tố thuộc cấu trúc của âm nhạc thay vì chỉ chú ý đến yếu tố cảm giác hay kể chuyện. Kỹ năng nghe ở cấp độ này gắn với khả năng nhận ra trật tự ẩn mình dưới tác phẩm và phương tiện mà nhờ nó bài hát có được sự hài hòa. Chúng bao gồm khả năng đánh giá màn trình diễn và âm học một cách khắt khe; so sánh giữa tác phẩm trước đây và mới nhất của cùng một tác giả, hoặc với những tác phẩm của những tác giả khác được viết cùng thời điểm; và so sánh về dàn giao hưởng, người chỉ huy, hay ban nhạc với những màn trình diễn trước đây và gần đây của họ, hoặc với những phiên bản trình diễn của người khác. Những người nghe có sự phân tích thường sẽ so sánh nhiều phiên bản khác nhau của cùng những bài hát dòng nhạc blues, hoặc ngồi xuống lắng nghe với một kế hoạch có sẵn mà điển hình có thể là: “Hãy xem bản thu Bài giao hưởng thứ bảy – chương thứ 2 của von Karajan năm 1975 khác với bản thu năm 1963 của ông như thế nào”, hoặc “Mình tự hỏi phần kèn đồng của Bản giao hưởng Chicago có thật sự hay hơn phần kèn đồng của bản Berlin?”. Khi lập ra những mục tiêu như thế này, một người nghe nhạc sẽ có một trải nghiệm chủ động liên tục đưa ra những phản hồi (“von Karajan đã chậm lại”, “phần kèn đồng của bản Berlin sắc nét hơn nhưng lại không dịu êm bằng”). Khi người nghe phát triển những kỹ năng nghe phân tích, những cơ hội thưởng thức âm nhạc cũng tăng lên theo tỉ lệ thuận.

Cho đến lúc này, chúng ta đã chỉ xem xét cách dòng chảy xuất hiện từ việc nghe, nhưng có những phần thưởng thậm chí còn to lớn hơn mở ra cho những ai học cách làm ra âm nhạc. Sức mạnh khai hóa văn minh của thần Apollo phụ thuộc vào khả năng chơi đàn lia của mình, thần Pan khiến khán thính giả của mình phải điên cuồng theo tiếng sáo của ông và thần Orpheus cùng với âm nhạc của mình thậm chí có thể ngăn cản cả cái chết. Những huyền thoại này đều tập trung vào sự kết nối giữa khả năng sáng tạo ra sự hài hòa trong âm thanh và sự hài hòa trừu tượng, khái quát hơn nằm dưới kiểu trật tự xã hội mà chúng ta gọi là một nền văn minh. Lưu tâm đến sự kết nối đó, Plato tin rằng trẻ em nên được dạy về âm nhạc trước bất kỳ thứ gì khác; trong khi học cách đặt sự chú ý vào những giai điệu thanh nhã và vào những bản hòa âm thì toàn bộ ý thức của chúng cũng sẽ trở nên trật tự.

Nền văn hóa của chúng ta có vẻ đã đánh giá giảm nhẹ đi tầm quan trọng của việc cho trẻ nhỏ tiếp xúc với những kỹ năng âm nhạc. Bất cứ lúc nào ngân sách nhà trường bị cắt giảm, thì những khóa học âm nhạc (cũng như nghệ thuật và giáo dục thể chất) cũng đều là những khóa học đầu tiên bị loại bỏ. Đáng nản lòng làm sao khi mà ba kỹ năng căn bản, vốn rất quan trọng cho việc cải thiện chất lượng cuộc sống này, lại thường được xem là không cần thiết trong môi trường giáo dục hiện tại. Thiếu sự tiếp xúc nghiêm túc với âm nhạc, trẻ em lớn lên thành những thanh thiếu niên phải bù đắp cho sự mất mát đầu đời bằng cách đầu tư một lượng năng lượng tinh thần quá mức vào âm nhạc của riêng chúng. Chúng thành lập những nhóm nhạc rock, mua nhiều băng đĩa và thường trở thành tù

nhân của một tiểu văn hóa không có khả năng tạo ra nhiều cơ hội giúp cho ý thức phức tạp hơn.

Ngay cả khi trẻ em được dạy nhạc, vấn đề thường xảy ra là: người ta quá chú trọng vào cách mà chúng trình diễn, nhưng lại chẳng đoái hoài đến những gì chúng trải nghiệm. Những bậc phụ huynh thúc ép con cái mình trở nên vượt trội trong môn vĩ cầm thường không để tâm là liệu chúng có thật sự yêu thích chơi nhạc hay không; họ muốn con mình biểu diễn đủ tốt để thu hút sự chú ý, để thắng những giải thưởng và cuối cùng được đứng trên sân khấu Carnegie Hall. Khi làm vậy, họ đã thành công trong việc bóp méo âm nhạc khiến nó trở thành trái ngược với những gì nó được tạo ra để trở thành: Họ biến âm nhạc trở thành căn nguyên của những rối loạn tâm thần. Kỳ vọng của cha mẹ về hành vi âm nhạc thường tạo ra những áp lực nặng nề và đôi khi là một sự suy sụp hoàn toàn.

Lorin Hollander, một thần đồng dương cầm và có người cha cầu toàn, người đã chơi ở nhóm vĩ cầm thứ nhất<sup>42</sup> thuộc dàn nhạc giao hưởng của Toscanini, đã chia sẻ rằng anh từng đắm chìm trong sự say mê khi chơi dương cầm một mình như thế nào, nhưng anh cũng từng run rẩy trong sự kinh hãi tột độ ra sao khi có sự hiện diện của những người thầy khắt khe của mình. Khi ở tuổi thiếu niên, những ngón tay của anh đã bị tê liệt trong một buổi hòa nhạc và suốt nhiều năm về sau anh đã không thể mở những ngón tay co quắp của mình được. Một cơ chế tiềm thức dưới ngưỡng nhận thức nào đó của anh đã quyết định dành cho anh nỗi đau không ngừng trước sự chỉ trích của cha mẹ. Giờ đây Hollander đã hồi phục sau căn bệnh bại liệt gây ra bởi tâm lý, anh dành nhiều thời gian của mình giúp đỡ những



nhạc công trẻ tuổi tài năng khác thường thức âm nhạc theo cách mà nó vốn dĩ nên được hưởng thụ.

Mặc dù việc chơi nhạc cụ tốt nhất nên được học khi còn trẻ, nhưng cũng không bao giờ là quá muộn để bắt đầu. Một vài giáo viên dạy nhạc chuyên dạy cho người lớn và những sinh viên lớn tuổi và cũng có nhiều trường hợp một doanh nhân thành công nào đó quyết định học đàn dương cầm khi bước qua tuổi năm mươi. Hát trong một đội hợp xướng và chơi nhạc cụ trong một đoàn nhạc nghiệp dư là hai cách thú vị nhất để trải nghiệm sự hòa trộn giữa những kỹ năng của một người với những kỹ năng của những người khác. Máy tính cá nhân giờ đây đã có những phần mềm phức tạp giúp việc soạn nhạc dễ dàng hơn, cho phép người ta nghe sự hòa âm ngay lập tức. Học cách sản xuất ra những âm thanh hài hòa không chỉ thú vị, mà giống như thông thạo bất kỳ kỹ năng phức tạp nào, ngoài ra nó còn giúp củng cố cái tôi.

## **NIỀM VUI CỦA VỊ GIÁC**

Gioachino Rossini, nhà soạn nhạc của vở nhạc kịch William Tell và nhiều bản opera khác đã nắm bắt rất tốt mối quan hệ giữa âm nhạc và ẩm thực: “Tình yêu đối với trái tim như thế nào, thì sự thèm ăn đối với dạ dày cũng vậy. Dạ dày là người đứng đầu chỉ huy và làm sống lại dàn nhạc giao hưởng vĩ đại của cảm xúc”. Nếu âm nhạc điều chỉnh cảm xúc của chúng ta thì ẩm thực cũng vậy; và tất cả những món ngon trên thế giới này đều dựa trên những kiến thức đó. Phép ẩn dụ về âm nhạc được lặp lại bởi Heinz Maier Leibnitz, nhà vật lý học người Đức, người gần đây đã viết vài quyển sách nấu

ăn, ông đã nói rằng: “Niềm vui của việc nấu ăn tại nhà đem so với việc ăn trong những nhà hàng ngon nhất, tựa như việc chơi tứ tấu đàn dây trong phòng khách đem so với việc chơi ở một buổi hòa nhạc lớn vậy”.

Trong vài trăm năm đầu của lịch sử Mỹ, việc chuẩn bị thức ăn nhìn chung đã được tiếp cận theo một cách vô nghĩa. Thậm chí hai mươi lăm năm trước thôi, thái độ chung là vẫn “ăn thật nhiều” là ổn, nhưng nếu bàn bạc quá nhiều về nó lại bị xem là sự suy đồi theo cách nào đó. Trong hai thập kỷ vừa qua, hiển nhiên, xu hướng trên đã tự đảo ngược một cách rõ nét đến nỗi những mối nghi ngờ trước đó đối với sự sành ăn kiểu thừa mứa dường như đã được chứng minh là đúng. Giờ đây chúng ta có “những người thích và sành ăn” và những người thưởng rượu tìm kiếm niềm vui từ khẩu vị một cách nghiêm túc như thể chúng là những nghi thức thuộc một tôn giáo hoàn toàn mới. Những tạp chí cho người sành ăn nở rộ, khu thực phẩm đông lạnh trong các siêu thị mở rộng ra với các món pha chế, nấu nướng bí truyền và những đầu bếp tham gia những chương trình nổi tiếng trên tivi. Không lâu trước đó, ẩm thực Ý và Hy Lạp được xem là đỉnh cao của món ngon vật lạ. Giờ đây người ta thấy những nhà hàng ngon tuyệt của Peru, Morocco hay Việt Nam ở khắp nơi trên đất nước, nơi mà người sống ở thế hệ trước đó không thể tìm thấy bất kỳ thứ gì ngoài bí tết và khoai tây trong bán kính một trăm dặm xung quanh. Nhiều sự thay đổi trong lối sống đã diễn ra ở Hoa Kỳ trong vài thập kỷ qua và ít có điều gì đáng chú ý bằng bước ngoặt liên quan đến ẩm thực.

Ăn, cũng giống như tình dục, là một trong những khoái lạc cơ bản gắn liền với hệ thần kinh của chúng ta. Các nghiên cứu ESM

được thực hiện với máy nhắn tin điện tử đã chỉ ra rằng ngay cả trong xã hội đô thị công nghệ cao của chúng ta, con người vẫn cảm thấy hạnh phúc và thư giãn nhất là khi được ăn – mặc dù trên bàn ăn họ thiếu đi một vài khía cạnh khác của trải nghiệm dòng chảy, như sự tập trung cao độ, cảm giác của sự mạnh mẽ và cảm giác tự trọng. Thế nhưng trong mỗi một nền văn hóa, quá trình đơn giản của sự tiêu thụ calo theo thời gian đã thay đổi thành một hình thức nghệ thuật cung cấp sự hưởng thụ cũng như niềm vui. Việc chuẩn bị thức ăn đã phát triển trong dòng lịch sử dựa trên cùng những nguyên tắc như các hoạt động dòng chảy khác. Trước tiên, con người tận dụng những cơ hội để hành động (trong trường hợp này, là các loại nguyên liệu ăn được trong môi trường của họ) và nhờ việc chú trọng kỹ càng, họ có thể đưa ra sự phân biệt ngày càng rõ nét hơn giữa các đặc tính của thực phẩm. Họ phát hiện ra rằng muối bảo quản được thịt, trứng thì hợp để làm lớp áo ngoài và chất kết dính, còn tỏi thì, mặc dù bản chất có mùi khó ngửi, nhưng bù lại có dược tính và nếu được sử dụng một cách khôn ngoan thì có thể tạo ra hương vị tinh tế cho nhiều món ăn khác nhau. Một khi nhận thức được những đặc tính này, con người có thể thử nghiệm với chúng và rồi phát triển những quy luật phối hợp nguyên liệu cạnh nhau trong những sự kết hợp hài hòa nhất. Những quy luật này trở thành những cách nấu nướng khác nhau; sự đa dạng của chúng cung cấp một minh họa rõ ràng cho phạm vi gần như vô hạn của trải nghiệm dòng chảy có thể được gợi lên chỉ với số lượng tương đối hạn chế những nguyên liệu ăn được.

Đa phần sự sáng tạo ẩm thực này được khơi dậy do khẩu vị nhạt nhẽo của các ông hoàng. Nhắc đến Cyrus Đại đế, người đã cai trị Ba

Tư cách đây hai mươi lăm thế kỷ, nhà sử học Xenophon đã viết, có lẽ với một chút phóng đại: "... người ta đi vòng quanh thế giới để phục vụ cho vị vua của Ba Tư, để tìm kiếm thứ gì đó làm cho ông ta vui vẻ uống; và mười ngàn người lúc nào cũng cố gắng sáng chế ra món ngon để ông ta thưởng thức". Thế nhưng thử nghiệm với thức ăn không quy định chỉ giới hạn trong những giai cấp thống trị. Chẳng hạn, những phụ nữ ở thôn quê sẽ không được xem là đã sẵn sàng để kết hôn trừ khi họ học được cách nấu được mỗi ngày một món súp khác nhau trong cả năm.

Trong nền văn hóa của chúng ta, không kể đến những điểm nhấn gần đây trong ẩm thực của những người sành ăn, nhiều người vẫn không để tâm lắm đến những gì họ cho vào miệng và do đó mất đi một nguồn vui dồi dào có tiềm năng. Để biến nhu cầu sinh lý học của việc cung cấp chất dinh dưỡng thành một trải nghiệm dòng chảy, người ta phải bắt đầu bằng việc chú ý đến những gì họ ăn. Sẽ thật tẻ nhạt và đáng chán nữa, khi thực khách cứ ngẫu nhiên những món ăn được chuẩn bị tinh tế mà chẳng may may để tâm đến hương vị của chúng. Một sự lãng phí trải nghiệm quý giá đã được thể hiện rõ ràng qua sự kém tinh tế đó! Cũng giống như bất kỳ kỹ năng nào khác, việc phát triển một khẩu vị tinh tế đòi hỏi sự đầu tư năng lượng tinh thần. Nhưng năng lượng đã đầu tư ấy sẽ được hoàn trả lại gấp nhiều lần trong một trải nghiệm phức tạp hơn. Những cá nhân thật sự thưởng thức việc ăn, theo thời gian sẽ nảy sinh hứng thú với một lối ẩm thực đặc biệt và tìm hiểu về lịch sử và nét riêng của nó. Họ học nấu ăn với tâm thế như vậy, không chỉ với một món ăn riêng lẻ, mà toàn bộ các món đều mô phỏng lại đặc trưng ẩm thực của vùng miền. Nếu họ chuyên về ẩm thực Trung Đông, họ sẽ

biết cách làm món khai vị hummus<sup>43</sup> ngon nhất, hay biết tìm loại bơ mè tuyệt hảo nhất và những quả cà tím tươi ngon nhất ở đâu. Nếu khẩu vị của họ thiên về ẩm thực của Venice, thì họ biết được loại sốt nào sẽ phù hợp nhất cho món cháo ngô và loại tôm nào là nguyên liệu ngon nhất cho món tôm scampi.

Giống như tất cả những nguồn khác của dòng chảy mà có liên quan đến những kỹ năng thể chất – như thể thao, tình dục và những trải nghiệm thị giác mang tính thẩm mỹ – sự mở mang về mùi vị chỉ dẫn đến sự thưởng thức nếu người đó kiểm soát được hoạt động. Chẳng lẽ nào người ta còn cố gắng trở thành một người sành ăn hay một người thưởng rượu chỉ bởi vì nó là việc hợp thời hay cố gắng để vượt qua thách thức tạo ấn tượng bề ngoài, thì khẩu vị có thể dễ dàng trở thành tồi tệ. Nhưng một khẩu vị được trau dồi sẽ tạo ra nhiều cơ hội cho trải nghiệm dòng chảy khi người đó tiếp cận việc ăn – và cả nấu nướng – với tinh thần của sự phiêu lưu và tò mò, khám phá những tiềm năng của thức ăn vì chính bản thân trải nghiệm hơn là vì sự thể hiện chuyên môn.

Mỗi nguy hiểm khác trong việc trở nên gắn bó với niềm vui ẩm thực – và một lần nữa điểm này hiển nhiên tương tự với tình dục – là chúng có thể trở thành thứ gây nghiện. Chẳng phải ngẫu nhiên mà sự tham ăn và phóng đảng nằm trong bảy tội lỗi nặng nề của con người. Những vị cha xứ ở nhà thờ hiểu rõ rằng sự mê đắm với những thú vui của xác thịt có thể dễ dàng hút cạn năng lượng tinh thần khỏi những mục tiêu khác. Sự ngờ vực của những tín đồ Thanh giáo đối với khoái lạc được hình thành trong nỗi sợ hợp lý rằng khi được cho nếm thử mùi vị mà họ được lập trình về mặt di truyền để khao khát, con người sẽ muốn nhiều hơn và sẽ chiếm dụng thời gian

của những hoạt động thiết yếu mỗi ngày để thỏa mãn sự thèm muốn đó của họ.

Nhưng sự kìm nén không phải là con đường dẫn đến đức hạnh. Khi người ta kiềm chế chính mình vì nỗi sợ hãi, cuộc đời họ bị giản lược như một lễ tất yếu. Họ trở nên cứng nhắc và dè chừng và cái tôi của họ cũng ngừng phát triển. Chỉ khi trải qua sự rèn luyện được lựa chọn một cách tự do, con người mới có thể thưởng thức cuộc sống và vẫn giữ được nó trong giới hạn lý trí. Nếu ai đó học cách kiểm soát những khát khao bản năng của mình, không phải vì anh ta buộc phải làm, mà vì anh muốn vậy, thì anh có thể tận hưởng niềm vui mà không trở thành nghiện ngập. Một tín đồ say mê thức ăn thì cũng đáng chán, đối với bản thân và người khác, như cách mà những người tu khổ hạnh cự tuyệt nuông chiều vị giác của mình vậy. Giữa hai thái cực này, vẫn có một khoảng trống cho việc cải thiện chất lượng cuộc sống.

Trong ngôn ngữ ẩn dụ của một vài tôn giáo, cơ thể được gọi là “ngôi đền của Thượng đế”, hoặc là “cái bình của Thượng đế”, hình tượng mà ngay cả một người tu khổ hạnh cũng có thể thân thuộc. Những cơ quan và tế bào được tích hợp tạo nên cơ thể con người là công cụ giúp chúng ta tiếp xúc với phần còn lại của vũ trụ. Cơ thể giống như một máy dò đầy những thiết bị nhạy cảm cố gắng thu thập được những thông tin có thể từ những khoảng rộng đáng sợ của không gian. Chính nhờ cơ thể mà chúng ta gắn kết với nhau và với phần còn lại của thế giới. Trong khi bản thân sự liên kết này có thể khá hiển nhiên thì những gì chúng ta có xu hướng bỏ qua chính là nó có thể mang tính thưởng thức như thế nào. Bộ máy thể chất của chúng ta đã tiến hóa nên bất cứ khi nào ta sử dụng những thiết

bị cảm biến chúng cũng đều sản sinh ra một cảm giác tích cực và toàn bộ hệ thống cộng hưởng với nhau một cách hài hòa.

Để nhận ra tiềm năng của cơ thể trong việc đạt đến trạng thái dòng chảy thì tương đối dễ dàng. Nó không đòi hỏi những tài năng đặc biệt hay những khoản chi lớn. Mỗi người có thể cải thiện chất lượng cuộc sống một cách đáng kể bằng cách khám phá một hoặc nhiều khía cạnh của khả năng thể chất trước đây vốn bị phớt lờ. Đương nhiên, bất cứ ai cũng sẽ khó khăn với việc đạt tới một trình độ phức tạp cao trong nhiều hơn một lĩnh vực thể chất. Những kỹ năng cần thiết để trở thành một vận động viên, một vũ công giỏi hoặc một người sành sỏi về cảnh đẹp, âm thanh hay mùi vị thì lại yêu cầu quá nhiều đến nỗi một cá nhân không có đủ năng lượng tinh thần trong cả cuộc đời để thông thạo nhiều hơn một số ít kỹ năng. Nhưng anh ta chắc chắn có thể trở thành một người ham mê nghệ thuật không chuyên sâu – theo nghĩa tốt nhất của từ này – trong tất cả các lĩnh vực, nói cách khác, là để phát triển những kỹ năng vừa đủ để tìm được niềm vui trong những gì mà cơ thể có thể làm được.

## Chương 6

# Dòng chảy của suy nghĩ

NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP TRONG CUỘC SỐNG không chỉ đến thông qua các giác quan. Một số trải nghiệm hưng phấn nhất chúng ta từng trải qua được tạo ra trong tâm trí, kích hoạt bởi những thông tin thử thách khả năng tư duy của chúng ta, thay vì từ việc sử dụng các kỹ năng của các giác quan. Như ngài Francis Bacon<sup>44</sup> đã lưu ý gần bốn trăm năm trước, sự phản tư – hạt mầm của tri thức – là sự phản ánh của dạng thức khoái cảm thuần túy nhất. Giống như các hoạt động dòng chảy tương ứng với mọi tiềm năng thể chất của cơ thể, mọi hoạt động trí óc cũng đều có thể cung cấp trải nghiệm thưởng thức riêng biệt của chúng.

Trong số nhiều hoạt động trí óc sẵn có, đọc sách có lẽ là hoạt động dòng chảy được nhắc đến nhiều nhất trên toàn thế giới. Giải câu đố trí tuệ, một hình thức hoạt động mang tính thưởng thức lâu đời nhất, là tiền thân của cả triết học lẫn khoa học hiện đại. Một số cá nhân đã trở nên thành thạo trong việc diễn giải các ký hiệu âm nhạc đến mức họ không cần phải nghe các nốt nhạc thực sự được xướng lên mà vẫn thưởng thức được một bản nhạc, họ ưa thích việc đọc bản ký âm của một khúc giao hưởng để “nghe” nó trong tâm trí. Những âm thanh tưởng tượng nhảy múa trong tâm trí họ hoàn hảo hơn bất kỳ màn trình diễn thực tế nào. Tương tự vậy, những người



dành nhiều thời gian với nghệ thuật sẽ ngày càng biết đánh giá đúng các khía cạnh tình cảm, lịch sử và văn hóa của tác phẩm họ đang chiêm ngưỡng, đôi khi còn nhiều hơn cả việc họ thưởng thức các khía cạnh trực quan thuần túy của nó. Như một chuyên gia nghệ thuật đã bày tỏ điều đó: "[Tác phẩm] nghệ thuật mà tôi tiếp nhận một cách cá nhân, chứa đựng sau nó rất nhiều hoạt động nhận thức, chính trị và trí tuệ... Những hoạt động biểu diễn trực quan thực sự là những biển chỉ đường cho cỗ máy tuyệt mỹ này đã được tạo tác, độc nhất vô nhị trên trái đất, và không chỉ là sự làm mới các yếu tố thị giác, mà còn thực sự là một cỗ máy tư duy mới mẻ, mà một nghệ sĩ, thông qua phương tiện trực quan và sự kết hợp với đôi mắt, với những sự tri nhận của mình, đã tạo ra".

Những gì người này nhìn thấy trong một bức tranh không chỉ là một hình ảnh, mà còn là một "cỗ máy tư tưởng" bao gồm những cảm xúc, niềm hy vọng và ý tưởng của người họa sĩ – cũng như tinh thần của văn hóa và giai đoạn lịch sử mà anh ta đã sống. Với sự chú tâm cần trọng, người ta có thể nhận ra một chiều kích tinh thần tương tự như với các hoạt động thể chất thú vị như, điền kinh, ẩm thực, hoặc tình dục. Chúng ta có thể nói rằng việc phân biệt các hoạt động dòng chảy liên quan đến chức năng cơ thể và các hoạt động liên quan đến chức năng tâm trí, ở một mức độ nào đó là bất khả, vì tất cả các hoạt động thể chất đều phải dính dáng tới ít nhất một thành tố nào đó của tâm trí, nếu chúng thực sự là hoạt động mang tính thưởng thức. Các vận động viên đều biết rõ rằng, để cải thiện hiệu suất thi đấu vượt qua một điểm nhất định, họ phải học cách kỷ luật tâm trí của mình. Và những phần thưởng nội tại mà họ nhận được bao gồm nhiều thứ hơn là chỉ sự khỏe mạnh thể chất

đơn thuần: Họ trải nghiệm cảm giác hoàn thiện bản thân và gia tăng sự tự tin. Ngược lại, hầu hết các hoạt động tinh thần cũng dựa vào khía cạnh thể lý. Cờ vua, chẳng hạn, là một trong những trò chơi sử dụng trí não nhiều nhất; nhưng những kỳ thủ tài giỏi nhất đều được rèn luyện bằng hoạt động chạy bộ và bơi lội, bởi họ nhận thức được rằng nếu không khỏe mạnh về thể chất, họ sẽ không thể duy trì tập trung tinh thần trong thời gian lâu dài mà các giải đấu cờ vua đòi hỏi. Trong Yoga, sự kiểm soát ý thức được chuẩn bị bằng cách học kiểm soát các diễn trình của cơ thể và cái trước hòa trộn liền mạch với cái sau.

Do đó, dù một mặt dòng chảy luôn liên quan đến việc sử dụng cơ bắp và dây thần kinh, thì mặt khác, ý chí, suy nghĩ và cảm xúc lại có ý nghĩa để phân biệt một nhóm các hoạt động thú vị, bởi vì chúng ra lệnh cho tâm trí một cách trực tiếp hơn so với việc thông qua sự trung gian của cảm giác cơ thể. Các hoạt động này chủ yếu mang tính biểu tượng về bản chất, ở chỗ chúng phụ thuộc vào ngôn ngữ tự nhiên, toán học hoặc một số hệ thống ký hiệu trừu tượng khác, như ngôn ngữ máy tính, để đạt được hiệu quả trật tự trong tâm trí. Một hệ thống biểu tượng giống với một trò chơi ở chỗ nó cung cấp một thực tại riêng biệt, một thế giới của riêng nó, nơi người ta có thể thực hiện các hành động được phép xảy ra trong thế giới đó, nhưng sẽ không có ý nghĩa ở bất kỳ nơi nào khác. Trong các hệ thống biểu tượng, “hành động” thường bị giới hạn trong sự vận dụng về mặt tinh thần của các khái niệm.

Để thưởng thức một hoạt động tinh thần, người ta phải đáp ứng cùng những điều kiện đã làm cho hoạt động thể chất mang tính thưởng thức. Phải có kỹ năng trong một lĩnh vực tượng trưng, phải

có quy tắc, mục tiêu và một phương thức tiếp nhận phản hồi. Người đó phải có khả năng tập trung và tương tác với các cơ hội tương xứng với các kỹ năng của mình.

Trong thực tế, để đạt được một điều kiện tinh thần có trật tự như vậy là không dễ dàng như vẻ ngoài của nó. Trái với những gì chúng ta có khuynh hướng cho là đúng, trạng thái bình thường của tâm trí là sự hỗn loạn. Không có sự huấn luyện và không có một đối tượng ngoại tại đòi hỏi sự chú ý nào, con người sẽ không thể tập trung suy nghĩ của họ nhiều hơn vài phút mỗi lần. Sự tập trung là tương đối dễ dàng khi sự chú ý được cấu trúc bởi các kích thích bên ngoài, chẳng hạn như khi một bộ phim đang phát trên màn hình hoặc như khi lái xe giữa một lưu lượng giao thông đông đúc. Nếu ai đó đọc một cuốn sách thú vị, điều tương tự cũng xảy ra, nhưng hầu hết độc giả đều bắt đầu mất tập trung sau vài trang và tâm trí họ đi lang thang khỏi cốt truyện. Khi đó, nếu họ muốn tiếp tục đọc, họ phải nỗ lực để thu hút sự chú ý của mình quay trở lại trang sách.

Chúng ta thường không chú ý đến việc chúng ta có ít sự kiểm soát đối với tâm trí của mình như thế nào, bởi vì các thói quen luân chuyển năng lượng tinh thần tốt đến nỗi các suy nghĩ dường như tự nổi đầu nhau mà không gặp trở ngại nào. Sau giấc ngủ, chúng ta thức dậy vào buổi sáng khi chuông báo thức reo, rồi cứ thế bước vào phòng tắm và đánh răng. Sau đó, các vai trò văn hóa xã hội tiếp tục định hình tâm trí của chúng ta và ta thường đặt mình vào chế độ điều khiển tự động cho đến cuối ngày, cũng là lúc, một lần nữa, ta dễ mất ý thức trong giấc ngủ. Nhưng khi chúng ta bị bỏ lại một mình, không có yêu cầu về sự chú ý, sự rối loạn cơ bản của tâm trí tự động bộc lộ. Không có gì để làm, tâm trí bắt đầu hoạt động theo

những mô hình ngẫu nhiên, thường dừng lại để tâm vào một điều gì đó đau đớn hoặc muộn phiền. Trừ khi một cá nhân biết cách ra lệnh cho suy nghĩ của mình, bằng không sự chú ý sẽ bị thu hút vào bất cứ điều gì có vấn đề nhất vào thời điểm đó: nó sẽ tập trung vào một số nỗi đau thực hoặc tưởng tượng, vào những mối ác cảm gần nhất hoặc vào những thất vọng kéo dài. Entropy là trạng thái bình thường của ý thức – một trạng thái không hữu ích mà cũng chẳng mang tính thưởng thức.

Để tránh tình trạng này, người ta cố nhiên mong muốn lấp đầy tâm trí của họ với bất kỳ thông tin nào có sẵn, miễn là nó đánh lạc hướng sự chú ý khỏi việc hướng nội và đắm chìm trong cảm giác tiêu cực. Điều này giải thích tại sao có một tỉ lệ lớn thời gian được đầu tư vào việc xem tivi, mặc dù thực tế là nó rất hiếm khi được người ta thưởng thức. So với các nguồn kích thích khác – như đọc, trò chuyện với người khác hoặc theo đuổi một sở thích, thì tivi có thể cung cấp thông tin liên tục và dễ dàng truy cập, mà sẽ cấu trúc sự chú ý của người xem với rất ít phí tổn đầu tư về năng lượng tinh thần. Trong khi người ta xem tivi, họ không cần lo sợ rằng tâm trí trôi dạt của họ sẽ buộc họ phải đối mặt với những vấn đề cá nhân gây muộn phiền. Có thể hiểu rằng, một khi người ta phát triển chiến lược này để vượt qua sự hỗn loạn tinh thần, thì việc từ bỏ thói quen này trở nên gần như là không thể.

Tất nhiên, con đường tốt hơn để tránh sự hỗn loạn trong ý thức là thông qua các thói quen mang lại sự kiểm soát các quá trình tinh thần cho một cá nhân, thay vì sử dụng một số nguồn kích thích bên ngoài, chẳng hạn như các chương trình truyền hình. Tuy nhiên, để có được những thói quen như vậy đòi hỏi sự thực hành và những

loại mục tiêu và quy tắc vốn gắn liền trong các hoạt động dòng chảy. Chẳng hạn, một trong những cách đơn giản nhất để sử dụng trí óc là mơ mộng: tạo ra một số chuỗi sự kiện dưới dạng hình ảnh tinh thần. Nhưng ngay cả cách thức thiết lập trật tự cho suy nghĩ có vẻ dễ dàng này cũng là vượt quá giới hạn của nhiều người. Jerome Singer, nhà tâm lý học của Đại học Yale, người đã nghiên cứu về sự mơ mộng và hình ảnh tinh thần chuyên sâu hơn bất kỳ nhà khoa học nào khác, đã chỉ ra rằng mơ mộng là một kỹ năng mà rất nhiều trẻ em không bao giờ học cách sử dụng. Tuy nhiên, mơ mộng không chỉ giúp tạo ra trật tự cảm xúc bằng cách bù đắp cho thực tế khó chịu bằng trí tưởng tượng – như khi người ta có thể giảm bớt sự thất vọng và công kích đối với người đã gây ra tổn thương cho mình bằng cách hình dung một tình huống mà người đó bị trừng phạt – mà còn cho phép trẻ em (và cả người lớn) diễn tập các tình huống tưởng tượng để có thể áp dụng chiến lược tốt nhất khi đối đầu với chúng, các lựa chọn thay thế cũng được xem xét, hậu quả khôn lường được phát hiện, – tất cả các kết quả đều giúp làm tăng sự phức tạp của ý thức. Và, tất nhiên, khi được áp dụng bằng kỹ năng, việc mơ mộng có thể trở nên vô cùng thú vị.

Để xem xét các điều kiện giúp thiết lập trật tự trong tâm trí, trước hết chúng ta sẽ xem xét vai trò cực kỳ quan trọng của bộ nhớ, sau đó là cách các từ ngữ có thể được sử dụng để tạo ra trải nghiệm dòng chảy. Tiếp theo chúng ta sẽ xem xét ba hệ thống biểu tượng rất có tính thưởng thức nếu người ta hiểu các quy tắc của chúng, đó là: lịch sử, khoa học và triết học. Có nhiều lĩnh vực nghiên cứu hơn có thể được đề cập, nhưng ba lĩnh vực này có thể xem như là ví dụ

cho những lĩnh vực khác. Mỗi lĩnh vực trong số những trò chơi tinh thần này, bất cứ ai muốn sử dụng chúng đều có thể truy cập được.

## **MẸ CỦA KHOA HỌC**

Người Hy Lạp đã nhân hình hóa ký ức thành nữ thần Mnemosyne. Là mẹ của chín nữ thần Muses, bà được cho là đã sinh ra tất cả các lĩnh vực nghệ thuật và khoa học. Có thể xem trí nhớ là kỹ năng tinh thần lâu đời nhất, từ đó mà tất cả các kỹ năng khác được tạo ra, vì nếu chúng ta không thể ghi nhớ, thì chúng ta không thể tuân theo những quy tắc giúp các hoạt động tinh thần khác trở thành khả dĩ. Cả logic và thơ ca sẽ đều không thể tồn tại và những nguyên tắc sơ đẳng của khoa học cũng sẽ buộc phải tái khám phá ở mỗi thế hệ mới. Vị trí hàng đầu của trí nhớ là xác đáng, trước hết là trong phạm vi lịch sử chủng loài. Trước khi các hệ thống ký hiệu bằng văn bản được phát triển, tất cả thông tin kiến thức phải được truyền từ bộ nhớ người này sang người khác. Và nó cũng đúng về mặt lịch sử của mỗi cá nhân. Một người không có khả năng ghi nhớ sẽ bị cắt đứt mọi kiến thức về kinh nghiệm trước đó, khiến họ không thể xây dựng các khuôn mẫu ý thức để mang lại trật tự cho tâm trí. Như Buñuel<sup>45</sup> đã nói, “Cuộc đời không có ký ức chẳng là cuộc đời. Trí nhớ là chất kết dính của chúng ta, là lý trí, cảm giác và thậm chí là hành động của chúng ta. Không có trí nhớ, chúng ta chẳng là gì cả”.

Tất cả các dạng thức của dòng chảy tinh thần đều phụ thuộc vào trí nhớ, trực tiếp hoặc gián tiếp. Lịch sử đã đưa ra giả thuyết rằng cách thức lâu đời nhất để tổ chức thông tin bao gồm việc gợi nhớ lại

tổ tiên của một người; dòng dõi đã mang lại danh tính cho mỗi cá nhân với tư cách là thành viên của một bộ lạc hay một gia đình. Không phải ngẫu nhiên mà Kinh Cựu Ước, đặc biệt là trong những quyển đầu tiên, chứa rất nhiều thông tin phả hệ (ví dụ, Sáng Thế Ký 10:26–29: “Các hậu duệ của Joktan là người Almodad, Sheleph, Hazarmaveth, Jerah, Hadoram, Uzal, Diklah, Obal, Abimael, Sheba, Ophir, Havilah và Jobab...”). Biết nguồn gốc của một người và những người mà họ có liên quan là một phương pháp không thể thiếu để tạo ra trật tự xã hội khi mà không có nền tảng nào khác để trật tự tồn tại. Trong các nền văn hóa tiền văn tự, việc điểm lại danh sách tên của tổ tiên là một hoạt động rất quan trọng, thậm chí đến tận ngày nay cũng vậy, và đó là một hoạt động mà người ta có thể làm với niềm vui sướng. Việc ghi nhớ mang tính thưởng thức bởi vì nó đòi hỏi phải hoàn thành một mục tiêu và do đó mang lại trật tự cho ý thức. Tất cả chúng ta đều biết đến tia hài lòng nho nhỏ vẫn xuất hiện khi ta nhớ ra nơi mình đặt chìa khóa xe, hoặc bất kỳ vật nào khác đang tạm thời thất lạc. Với việc nhớ một danh sách dài các bậc bô lão, quay ngược về hàng chục thế hệ, đặc biệt thú vị ở chỗ nó thỏa mãn nhu cầu tìm một vị trí trong dòng đời đang diễn ra. Việc ai đó gợi nhớ lại tổ tiên của mình sẽ đặt người đó vào vai trò mắt xích trong một dây chuyền bắt đầu từ quá khứ huyền bí và kéo dài đến tương lai không thể đoán định. Mặc dù trong nền văn hóa của chúng ta lịch sử dòng dõi đã đánh mất tầm quan trọng thực tiễn, thì mọi người vẫn thích suy nghĩ và nói về cội nguồn của họ.

Không chỉ cội nguồn là được tổ tiên của chúng ta ủy thác vào bộ nhớ, mà còn có tất cả những sự thật khách quan có liên quan đến khả năng kiểm soát môi trường khác. Danh sách những loại thảo

mộc và trái cây ăn được, những lời khuyên về sức khỏe, các quy tắc ứng xử, các mô hình của di sản, luật pháp, kiến thức địa lý, những nguyên tắc sơ đẳng của công nghệ và mọi sự hiểu biết đều được gói gọn trong những câu nói hay câu thơ dễ nhớ. Trước khi in ấn trở thành hoạt động dễ dàng và luôn sẵn có như trong vài trăm năm qua, phần lớn kiến thức của con người đã được cô đọng trong các hình thức tương tự như "bài hát Bảng chữ cái" mà những con rối hiện hát trên các chương trình truyền hình dành cho trẻ em như "Sesame Street".

Theo Johann Huizinga, nhà sử học văn hóa vĩ đại của Hà Lan, một trong số những tiền thân quan trọng nhất của kiến thức có tính hệ thống là các trò chơi đồ. Trong các nền văn hóa cổ xưa nhất, những bô lão trong bộ tộc sẽ thách đấu nhau trong các cuộc thi, trong đó một người diễn xướng một chủ đề chứa đầy những sự ám chỉ bị ẩn đi và người kia phải diễn giải ý nghĩa được mã hóa trong phần diễn xướng đó. Một cuộc thi giữa những chuyên gia giải đồ thường là sự kiện trí tuệ mang tính kích thích nhất mà cộng đồng địa phương có thể chứng kiến. Các hình thức của câu đồ đã thúc đẩy các quy tắc logic và nội dung của nó được dùng để truyền đạt những kiến thức thực tế mà tổ tiên chúng ta cần để bảo tồn sự sống. Một số câu đồ khá đơn giản và dễ dàng, như những giai điệu được hát bởi những người hát rong xứ Wales cổ đại và được dịch bởi Lady Charlotte Guest dưới đây:

Tìm xem, nó là gì:

*Thực thể mạnh mẽ có từ trước khi cơ lữ đến,*

*Không có thịt, không có xương,*

*Không có mạch, không có máu,*



*Không có đầu, không có chân...*

*Có trên cánh đồng, trong rừng rậm*

*Không có tay, không có chân.*

*Nó còn trải đi rộng khắp*

*Như bề mặt trái đất,*

*Và nó không được sinh ra,*

*Cũng không nhìn thấy được...*

*Câu trả lời trong trường hợp này là "cơn gió".*

Những câu đố khác mà các tu sĩ và những người hát rong đã ủy thác vào bộ nhớ thì dài hơn, phức tạp hơn và chứa những mẫu quan trọng của tri thức bí mật được ngụy trang trong những câu thơ tình xảo. Chẳng hạn, Robert Graves cho rằng những nhà thông thái đầu tiên của Ireland và xứ Wales đã lưu trữ kiến thức của họ trong những bài thơ dễ nhớ. Thông thường họ sử dụng các mật mã phức tạp, như khi tên của các loài cây được đại diện cho các chữ cái và một danh sách các loại cây được đánh vần thành các từ. Các dòng 67–70 của bài thơ Trận chiến của những cái cây, một bài thơ dài, kỳ lạ, được hát bởi những người hát rong xứ Wales cổ xưa:

*Những cây trần (alder) ở tiền tuyến*

*Bắt đầu cuộc chiến.*

*Cây liễu và cây thanh lương trà*

*đã chậm trễ trong việc bày binh bố trận.*

Đã mã hóa các chữ cái F (vốn được đại diện bởi cây trần trong bảng chữ cái druidic huyền bí), S (liễu) và L (thanh lương trà). Theo cách này, một vài người hát rong biết chữ đã có thể hát được một bài hát có vẻ như đang đề cập đến một trận chiến giữa những loài cây trong rừng, nhưng thực sự đã phát ra một thông điệp mà chỉ

những người có cùng sự hiểu biết mới có thể diễn giải. Tất nhiên, đáp án của câu đố không phụ thuộc hoàn toàn vào bộ nhớ; mà kiến thức chuyên ngành và rất nhiều trí tưởng tượng cùng khả năng giải quyết vấn đề cũng được đòi hỏi. Nhưng không có trí nhớ tốt, người ta không thể là một bậc thầy giải đố, cũng không thể thành thạo bất kỳ kỹ năng tinh thần nào khác.

Theo những ghi chép về trí thông minh nhân loại, món quà tinh thần được đánh giá cao nhất là một ký ức được nuôi dưỡng tốt. Ông tôi ở tuổi bảy mươi vẫn có thể nhớ lại những đoạn thơ trong ba ngàn dòng của sử thi Iliad bằng tiếng Hy Lạp mà ông đã phải học thuộc lòng để tốt nghiệp trung học. Bất cứ khi nào ông nhớ lại chúng, vẻ mặt ông đều ánh lên những nét tự hào, phóng tầm mắt xa xăm về phía chân trời. Với mỗi nhịp thơ được trình bày, tâm trí ông lại quay về những năm tuổi trẻ. Ngôn từ gợi lại trong ông những trải nghiệm mà ông từng có khi lần đầu học tác phẩm, nhớ lại những vần thơ này, đối với ông là một kiểu du hành thời gian. Đối với những người trong thế hệ của ông, kiến thức vẫn đồng nghĩa với việc ghi nhớ. Chỉ trong thế kỷ vừa qua, khi các dạng lưu trữ bằng văn bản đã trở nên ít tốn kém và dễ dàng hơn, tầm quan trọng của việc ghi nhớ đã giảm đáng kể. Ngày nay, một trí nhớ tốt được coi là vô dụng ngoại trừ việc biểu diễn trên một số chương trình truyền hình giải trí hoặc để chơi trò Trivial Pursuit.

Nhưng đối với một người không có gì để nhớ, cuộc sống có thể trở nên đặc biệt nghèo nàn. Khả năng này đã hoàn toàn bị phớt lờ bởi các nhà cải cách giáo dục đầu thế kỷ này, những người được trang bị bởi những kết quả nghiên cứu, đã chứng minh rằng học vẹt không phải là một cách hiệu quả để lưu trữ và thu thập thông tin.

Bằng kết quả từ nỗ lực của họ, việc học vẹt đã bị loại khỏi các trường học. Các nhà cải cách này hẳn sẽ được chứng minh là đúng nếu như mục đích của ghi nhớ chỉ đơn giản là để giải quyết các vấn đề thực tế. Nhưng nếu sự kiểm soát của ý thức được đánh giá ít nhất là cũng quan trọng như khả năng hoàn thành công việc, thì việc học thuộc lòng các mẫu thông tin phức tạp hoàn toàn không phải là một sự lãng phí nỗ lực. Một tâm trí với một vài nội dung ổn định sẽ phong phú hơn nhiều so với một tâm trí không có gì. Sẽ là một sai lầm khi cho rằng sáng tạo và học vẹt là không tương hợp với nhau. Một số nhà khoa học đầu tiên, chẳng hạn, đã được biết đến với việc thuộc lòng âm nhạc, thơ ca hoặc thông tin lịch sử khái quát.

Một người có thể nhớ những câu chuyện, bài thơ, lời bài hát, số liệu thống kê của môn bóng chày, các công thức hóa học, các thuật toán học, những cột mốc lịch sử, các đoạn trong Kinh thánh và những trích dẫn thông thái, sẽ có nhiều lợi thế so với người không trau dồi kỹ năng như vậy. Ý thức của một cá nhân như vậy là độc lập khỏi trật tự có thể được hoặc không được môi trường cung cấp. Họ luôn có thể tự giải trí và tìm thấy ý nghĩa từ những gì được chứa đựng trong tâm trí mình. Trong khi những người khác cần sự kích thích bên ngoài, như truyền hình, đọc sách, trò chuyện, hoặc chất kích thích để giữ cho tâm trí của họ khỏi sự hỗn loạn, thì người có trí nhớ đã được dự trữ các mẫu thông tin sẽ có thể tự chủ và độc lập. Ngoài ra, một người như vậy cũng là một người bạn đồng hành đặc biệt đáng trân trọng, bởi vì họ có thể chia sẻ thông tin trong tâm trí của mình và do đó giúp mang đến trật tự cho ý thức của những người mà họ tương tác.

Làm thế nào người ta có thể tìm thấy nhiều giá trị hơn từ trí nhớ? Cách tự nhiên nhất để bắt đầu là quyết định chủ đề nào mà mình thực sự quan tâm đến, – thơ ca, ẩm thực, lịch sử Nội chiến hay bóng chày – và sau đó bắt đầu chú ý đến các sự kiện và nhân vật quan trọng trong lĩnh vực đã chọn. Với một sự nắm bắt tốt về chủ đề sẽ dẫn đến nhận thức về những gì đáng ghi nhớ và những gì không. Điều quan trọng cần nhận ra là bạn không nên cảm thấy mình phải tiếp thu một chuỗi sự thật khách quan, rằng có một danh sách đúng đắn mà bạn phải ghi nhớ. Nếu bạn quyết định những gì bạn muốn có trong bộ nhớ của mình, thông tin sẽ nằm trong tầm kiểm soát của bạn và toàn bộ quá trình học thuộc lòng sẽ trở thành một nhiệm vụ dễ chịu, thay vì một việc vất vả được áp đặt từ bên ngoài. Một người tìm hiểu cuộc Nội chiến không cần phải cảm thấy bị ép buộc phải biết chuỗi thời gian của tất cả các cuộc giao chiến lớn; ví dụ, nếu anh ta quan tâm đến vai trò của pháo binh thì chỉ những trận chiến mà đại bác đóng vai trò quan trọng mới cần sự chuyên tâm của anh. Một vài người còn mang theo bên mình những ghi chép được tuyển chọn từ những bài thơ, những trích dẫn được viết ra giấy, để có thể lướt qua mỗi khi cảm thấy buồn chán hoặc nản lòng. Tuyệt vời làm sao cái cảm giác của sự kiểm soát được mang lại khi ta biết rằng những sự thật hay những ca từ yêu thích luôn ở trong tầm tay. Tuy nhiên, một khi chúng được lưu trữ trong ký ức, cảm giác về quyền sở hữu này – hoặc tốt hơn, về sự kết nối với nội dung được gợi nhớ – thậm chí trở nên mãnh liệt hơn.

Tất nhiên, luôn có một mối nguy là người nắm vững một miền thông tin nào đó sẽ sử dụng nó để trở thành một gã phiến toái kiêu ngạo. Chúng ta đều quen biết những người không thể cưỡng lại việc

phô trương trí nhớ của họ. Nhưng điều này thường xảy ra khi ai đó ghi nhớ chỉ để gây ấn tượng với người khác. Ít có khả năng ai đó trở thành một kẻ phiền toái khi họ thực sự có động lực – với sự quan tâm thành thật đến đối tượng, và một mong muốn kiểm soát ý thức thay vì kiểm soát môi trường.

## **CÁC QUY TẮC CỦA NHỮNG TRÒ CHƠI TÂM TRÍ**

Bộ nhớ không phải là công cụ duy nhất được đòi hỏi để định hình những gì diễn ra trong tâm trí. Việc ghi nhớ các sự kiện khách quan sẽ là vô ích trừ khi chúng phù hợp với những khuôn mẫu nào đó, hay người ta tìm thấy sự giống nhau và tính quy củ giữa chúng. Hệ thống trật tự đơn giản nhất là đặt tên cho mọi thứ; những từ ngữ chúng ta phát minh ra đã biến đổi các sự kiện riêng rẽ thành những phạm trù phổ quát. Sức mạnh này của từ ngữ là rất lớn. Trong Sáng Thế Ký 1, Thiên Chúa đặt tên ngày, đêm, bầu trời, mặt đất, biển và tất cả các sinh vật sống ngay sau khi Ngài tạo ra chúng, qua đó hoàn thành quá trình tạo tác. Tin Mừng Gioan bắt đầu bằng: “Trước khi Thế giới được tạo ra, Ngôn lời đã tồn tại”; và Heraclitus<sup>46</sup> mở đầu tác phẩm gần như đã tuyệt tích của mình: “Ngôn lời này (Logos) là có từ muôn đời, ấy vậy mà trước và sau khi nghe thấy nó lần đầu, con người vẫn hiểu nó rất ít...”. Tất cả các tham chiếu này cho thấy tầm quan trọng của từ ngữ trong việc kiểm soát trải nghiệm. Các khối kết cấu của hầu hết các hệ thống biểu tượng, từ ngữ làm cho suy nghĩ trừu tượng có thể diễn ra và làm tăng khả năng của tâm trí trong việc lưu trữ các kích thích mà nó đã dự phần. Không có hệ thống để sắp xếp thông tin theo trật tự, ngay cả bộ

nhớ sáng sủa nhất cũng sẽ nhận thấy ý thức nằm trong trạng thái hỗn loạn.

Sau việc đặt tên, là đến con số và các khái niệm, và sau đó là các quy tắc căn bản để kết hợp chúng theo những phương thức có thể dự đoán được. Thế kỷ VI trước Công nguyên, Pythagoras và các học trò của mình dẫn thân vào nhiệm vụ tạo ra trật tự phổ quát, đã cố gắng tìm ra các định luật số học chung để liên kết thiên văn học, hình học, âm nhạc và số học. Không có gì đáng ngạc nhiên, công việc của họ rất khó phân biệt với tôn giáo, vì nó đã cố gắng đạt đến những mục tiêu tương tự: tìm cách thể hiện cấu trúc của vũ trụ. Hai ngàn năm sau, Kepler, và sau đó là Newton, vẫn ở cùng trên hành trình tìm kiếm đó.

Tư duy lý thuyết chưa bao giờ hoàn toàn đánh mất những đặc tính về hình tượng và đánh đổ của những câu đố cổ xưa. Ví dụ Archytas, nhà triết học và tổng tư lệnh của thành phố Tarentum (nay thuộc miền nam nước Ý) vào thế kỷ IV trước Công nguyên đã chứng minh rằng vũ trụ là vô hạn, bằng cách tự hỏi: "Giả sử rằng tôi đến được bên ngoài giới hạn của vũ trụ. Nếu bây giờ tôi ném ra một cây gậy, tôi sẽ nhận thấy điều gì?". Archytas cho rằng cây gậy đó phải phóng ra ngoài không gian. Nhưng trong trường hợp đó, có không gian nằm ngoài giới hạn của vũ trụ, điều đó có nghĩa là vũ trụ không có giới hạn. Nếu lý luận của Archytas có vẻ ban sơ, thì sẽ rất hữu ích khi nhớ lại rằng các thí nghiệm trí tuệ mà Einstein đã sử dụng để làm rõ cách thức thuyết tương đối hoạt động, liên quan đến ghi nhận thời gian từ các đoàn tàu di chuyển ở những tốc độ khác nhau, cơ bản là không khác biệt.

Bên cạnh những câu chuyện và câu đố, tất cả các nền văn minh dần dần phát triển các quy tắc có hệ thống hơn để kết hợp thông tin, dưới dạng trình bày thuộc hình học và chứng minh hình thức. Với sự trợ giúp của các công thức như vậy, người ta có thể mô tả sự chuyển động của các ngôi sao, dự đoán chính xác các chu kỳ từng mùa và vẽ bản đồ trái đất một cách chính xác. Tri thức trừu tượng và cuối cùng là những gì mà chúng ta biết đến như khoa học thực nghiệm, đã phát triển từ những quy tắc này.

Điều quan trọng phải nhấn mạnh ở đây là một sự thật mà tất cả thường không nhìn thấy: triết học và khoa học được phát minh và phát triển bởi vì suy nghĩ là quá trình thú vị. Nếu các nhà tư tưởng không thích cảm giác trật tự được tạo ra trong ý thức khi sử dụng các phương pháp suy luận và số học, thì không chắc là giờ đây chúng ta có thể có các môn toán học và vật lý học.

Tuy nhiên, tuyên bố này hoàn toàn đối lập với hầu hết các lý thuyết phát triển văn hóa hiện nay. Các nhà sử học thấm nhuần các biến thể của những giáo huấn thuộc chủ nghĩa tất định vật chất cho rằng tư tưởng được hình thành bởi những gì con người buộc phải làm để kiếm sống. Chẳng hạn, sự phát triển của số học và hình học được giải thích hầu như chỉ dựa trên nhu cầu cần có kiến thức thiên văn chính xác và kỹ thuật thủy lợi không thể thiếu trong việc duy trì các nền văn minh thủy lực lớn, nằm dọc theo dòng sông lớn như sông Tigris, Euphrates, sông Ấn, Trường Giang và sông Nile. Đối với các nhà sử học này, mọi bước sáng tạo đều được hiểu là sản phẩm của các ngoại lực, hoặc là từ chiến tranh, áp lực nhân khẩu, tham vọng lãnh thổ, điều kiện thị trường, nhu cầu công nghệ, hoặc là đấu tranh cho quyền thống trị giai cấp.

Ngoại lực rất quan trọng trong việc xác định những ý tưởng mới nào sẽ được lựa chọn giữa nhiều ý tưởng sẵn có; nhưng chúng không thể giải thích cho sản phẩm được tạo ra từ đó. Chẳng hạn, hoàn toàn đúng là sự phát triển và ứng dụng kiến thức về năng lượng nguyên tử đã được thúc đẩy rất mạnh bởi cuộc chiến tranh một mất một còn giữa một bên là nước Đức và một bên là Anh và Hoa Kỳ. Nhưng thực tế, khoa học hình thành nên cơ sở của phân hạch hạt nhân liên quan rất ít tới chiến tranh; nó có được thông qua kiến thức được đề ra trong những hoàn cảnh ôn hòa hơn nhiều – chẳng hạn, trong cuộc trao đổi các ý tưởng một cách thân thiện giữa các nhà vật lý châu Âu suốt nhiều năm tại vườn bia rồi chuyển giao cho Niels Bohr và các nhà khoa học đồng sự của mình qua một nhà máy bia ở Copenhagen.

Những nhà tư tưởng vĩ đại luôn được thúc đẩy bởi sự ngưỡng mộ của việc suy nghĩ hơn là những phần thưởng vật chất có thể đạt được qua quá trình đó. Democritus, một trong những bộ óc độc đáo nhất thời cổ đại, được những người đồng hương của ông ở thành phố Abdera đặc biệt kính trọng. Tuy nhiên, họ không hiểu gì về Democritus. Nhìn ông ngồi đắm chìm trong suy nghĩ hàng ngày, họ cho rằng ông hành động không tự nhiên và hẳn là đang bị bệnh. Vì vậy, họ đã cho mời Hippocrates, người thầy thuốc vĩ đại, đến để xem vị hiền nhân của họ đã mắc bệnh gì. Sau khi Hippocrates, người không chỉ là một thầy thuốc giỏi mà còn rất khôn ngoan, thảo luận với Democritus về những điều phi lý của cuộc sống, ông trấn an người dân thị trấn rằng nếu có điều gì đang xảy ra với triết gia của họ thì đó chính là sự lành mạnh hết sức. Ông không mất trí; ông chỉ lạc vào dòng chảy suy nghĩ.



Những mảnh còn sót lại từ các trước tác của Democritus đã minh họa cho việc ông nhận thấy việc thực hành suy nghĩ có tính tưởng thưởng như thế nào: “Thật thần thánh khi ngẫm nghĩ về một điều gì đó đẹp đẽ, và về điều gì đó mới mẻ”; “Hạnh phúc không nằm ở sức mạnh hay tiền bạc; nó nằm ở sự đúng đắn và tính đa diện”; “Tôi thà khám phá được một căn nguyên đích thực còn hơn giành được vương quốc Ba Tư”. Không ngạc nhiên, một số người hiểu biết hơn cùng thời với ông đã kết luận rằng Democritus có một tính khí vui vẻ và nói rằng ông khơi gợi lên “sự Vui vẻ và Tự tin, đó là một tâm trí không sợ hãi, là điều tốt đẹp ở mức cao nhất”. Nói cách khác, ông tận hưởng được cuộc sống bởi vì ông đã học được cách kiểm soát ý thức của mình.

Democritus không phải là người đầu tiên và cũng không phải là nhà tư tưởng cuối cùng bị lạc vào dòng chảy tâm trí. Các nhà triết học thường bị coi là đãng trí, điều đó tất nhiên không có nghĩa là tâm trí của họ đã bị lạc lối, mà là họ đã tạm thời thoát ra khỏi thực tế hàng ngày để sống trong các hình thái tượng trưng của những miền tri thức mà họ yêu thích. Giả sử, khi Kant đặt đồng hồ của mình vào nồi nước sôi trong khi tay cầm một quả trứng để canh thời gian luộc trứng, thì tất cả năng lượng tinh thần của ông hẳn đã được đầu tư để đưa những suy nghĩ trừu tượng vào trạng thái hài hòa, chẳng để lại chút sự chú ý nào rảnh rỗi để đương đầu với những đòi hỏi bất ngờ từ thế giới vật chất.

Trọng tâm là chơi đùa với những ý tưởng là việc cực kỳ vui vẻ. Không chỉ triết học mà sự xuất hiện của những ý tưởng khoa học mới đều được thúc đẩy bởi sự thưởng thức mà người ta có được thông qua việc tạo ra một cách mới để mô tả thực tế. Các công cụ

giúp cho dòng chảy suy nghĩ trở thành khả dĩ vốn là tài sản chung, bao gồm kiến thức được lưu trữ trong những cuốn sách sẵn có tại các trường học và thư viện. Một người đã quen thuộc với các quy ước của thơ ca hoặc các quy tắc toán học, có thể trưởng thành độc lập khỏi sự kích thích bên ngoài. Người đó có thể phát ra những chuỗi tư tưởng trật tự nhiều không đếm xuể, bất chấp điều gì xảy ra ở thực tế bên ngoài. Khi một người đã học được một hệ thống biểu tượng đủ thành thạo để sử dụng nó, người đó đã thiết lập được một thế giới "xách tay", khép kín trong tâm trí.

Đôi khi quyền kiểm soát được một hệ thống biểu tượng được nội tại hóa như vậy có thể cứu sống một cuộc đời. Chẳng hạn, người ta đã tuyên bố rằng lý do mà nước Iceland có nhiều nhà thơ hơn bất kỳ quốc gia nào trên thế giới là bởi việc ngâm những bản trường thi đã trở thành một cách để người Iceland giữ ý thức của họ được trật tự khi sống ở một môi trường cực kỳ thù địch với sự tồn tại của con người. Trong nhiều thế kỷ, người Iceland không chỉ bảo tồn thơ ca trong trí nhớ mà còn thêm những câu thơ mới vào những sử thi biên niên ký, ghi lại những việc làm của tổ tiên họ. Bị cô lập trong đêm băng giá, họ thường quần tụ quanh ngọn lửa, ngâm nga những bài thơ của mình dưới những túp lều bấp bênh, trong khi bên ngoài những cơn gió của mùa đông bất tận ở cực Bắc không ngừng gào rú. Nếu người Iceland trải qua những đêm trường đó trong im lặng, lắng nghe những cơn gió thách thức bên ngoài, tâm trí họ sẽ sớm bị lấp đầy bởi sự sợ hãi và tuyệt vọng. Thay vào đó, bằng cách làm chủ nhịp điệu có trật tự của vận luật và sự bất văn, bao bọc những sự kiện trong đời họ bằng những hình ảnh ngôn từ, họ đã thành công trong việc kiểm soát trải nghiệm của mình. Đối mặt với những

cơn bão tuyết hỗn loạn, họ đã tạo ra những bài hát với hình thức và ý nghĩa. Trong chừng mực nào thì các trường thi này còn giúp người Iceland chịu đựng được sự khắc nghiệt? Họ có sống sót được mà không có chúng hay không? Không có cách nào để trả lời những câu hỏi này một cách chắc chắn. Nhưng nào có ai dám thử nghiệm điều đó chứ?

Những tình huống tương tự cũng diễn ra khi các cá nhân đột nhiên bị đẩy khỏi nền văn minh và thấy mình rơi vào những hoàn cảnh khắc nghiệt như chúng ta đã mô tả ở trên, chẳng hạn như trại tập trung hoặc các cuộc thám hiểm địa cực. Bất cứ khi nào thế giới bên ngoài không còn chút khoan dung, một hệ thống biểu tượng bên trong có thể trở thành sự cứu rỗi. Bất cứ ai sở hữu các quy tắc "xách tay" cho tâm trí đều có một lợi thế lớn. Trong những điều kiện cực kỳ thiếu thốn, các nhà thơ, các nhà toán học, nhạc sĩ, nhà sử học và những người thông hiểu Kinh thánh nổi bật lên như những hòn đảo của sự tỉnh táo bao quanh bởi những cơn sóng hỗn loạn. Ở một mức độ nhất định, những người nông dân thông hiểu đời sống ruộng đồng hoặc những thợ rừng thông hiểu về rừng cũng có một hệ thống hỗ trợ tương tự, nhưng vì kiến thức của họ ít được mã hóa trừu tượng, họ cần phải tương tác nhiều hơn với môi trường thực tế để đạt được sự kiểm soát.

Chúng ta hãy hy vọng rằng không ai bị buộc phải triệu hồi các kỹ năng biểu tượng để sống sót được trong các trại tập trung hoặc những thách thức ở Bắc cực. Nhưng có một bộ quy tắc "xách tay" mà tâm trí có thể sử dụng sẽ đem lại lợi ích tuyệt vời ngay cả trong cuộc sống bình thường. Những người không có một hệ thống biểu tượng nội tại hóa có thể dễ dàng trở thành tù nhân của truyền

thông. Họ dễ dàng bị thao túng bởi những kẻ mị dân, bị thu phục bởi những người trong ngành giải trí và bị khai thác bởi bất cứ ai đang muốn bán thứ gì đó. Nếu chúng ta đã trở nên phụ thuộc vào truyền hình, chất kích thích và vào những lời kêu gọi trơ trẽn đến với sự cứu rỗi của chính trị hay tôn giáo, đó là bởi vì chúng ta có quá ít thứ có thể trông cậy, quá ít quy tắc nội tại giúp bảo vệ tâm trí khỏi bị chiếm đoạt bởi những kẻ tuyên bố họ có câu trả lời. Không có khả năng cung cấp thông tin của riêng mình, tâm trí sẽ dạt trôi vào cõi bừa bãi. Ngụ bên trong mỗi người là quyền lực quyết định liệu trật tự của tâm trí sẽ được phục hồi từ bên ngoài, theo những cách thức mà chúng ta hoàn toàn không kiểm soát được, hay trật tự sẽ là kết quả của một mô thức nội tại vốn được phát triển mang tính hữu cơ từ những kỹ năng và tri thức của chúng ta.

## **SỰ NÔ GIỚI CỦA NGÔN TỪ**

Làm thế nào để một người bắt đầu làm chủ một hệ thống biểu tượng? Tất nhiên, việc đó phụ thuộc vào lĩnh vực tư tưởng mà người đó thích khám phá. Chúng ta đã thấy rằng những bộ quy tắc cổ xưa nhất và có lẽ cơ bản nhất chi phối việc sử dụng từ ngữ. Và ngày nay, từ ngữ vẫn mang đến nhiều cơ hội nhập vào trạng thái dòng chảy ở nhiều mức độ phức tạp khác nhau. Một ví dụ hơi tầm thường nhưng vẫn sáng tỏ có thể nhắc đến là trò giải ô chữ. Có rất nhiều lợi ích trong việc ủng hộ trò tiêu khiển phổ biến này, mà khi ở dạng thức tốt nhất của mình, nó rất giống với những cuộc thi giải câu đố cổ xưa. Nó không tốn kém và mang tính di động, những thách thức của nó có thể được tinh chỉnh để cả người chưa có kinh nghiệm lẫn các

chuyên gia đều có thể thưởng thức và đáp án của nó sản sinh ra một cảm giác trật tự dễ chịu mang lại cho người ta cảm giác thỏa mãn của thành quả. Nó cung cấp cơ hội để trải nghiệm một trạng thái dòng chảy êm dịu cho những ai bị kẹt trong phòng chờ sân bay, ngồi trên những chuyến tàu, hoặc cho những ai đơn giản là chỉ muốn giết thì giờ trong buổi sáng chủ nhật. Nhưng nếu một người bị giới hạn trong việc chỉ đơn giản là giải ô chữ, người đó vẫn phụ thuộc vào một kích thích bên ngoài: sự thử thách được cung cấp bởi một chuyên gia của tờ phụ trương Chủ nhật hay tạp chí câu đố. Để thực sự tự chủ trong lĩnh vực này, một lựa chọn tốt hơn là tự tạo ra các ô chữ của riêng mình. Khi đó, không còn cần một mô hình được lên khuôn từ bên ngoài; người đó hoàn toàn tự do. Và sự thưởng thức khi đó còn sâu sắc hơn. Không khó để học được cách viết ô chữ; tôi có biết một đứa trẻ tám tuổi, sau khi thử giải vài câu đố Chủ nhật trên tờ New York Times, đã bắt đầu viết những ô chữ khá ý nghĩa của riêng mình. Tất nhiên, như với bất kỳ kỹ năng đáng để phát triển nào khác, việc này cũng đòi hỏi người ta phải đầu tư năng lượng tinh thần vào nó ngay từ đầu.

Một cách sử dụng từ ngữ giàu tiềm năng hơn để cải thiện cuộc sống của chúng ta là nghệ thuật trò chuyện vốn đã mai một. Những hệ tư tưởng của chủ nghĩa vị lợi trong hai thế kỷ qua đã ngấm thuyệt phục chúng ta rằng mục đích chính yếu của việc nói chuyện là truyền đạt thông tin hữu ích. Bởi thế mà giờ đây chúng ta coi trọng giao tiếp ngắn gọn, truyền đạt kiến thức thực tế và coi bất cứ điều gì khác là sự phù phiếm làm lãng phí thời gian. Kết quả là, mọi người đã gần như không thể nói chuyện với nhau ngoài phạm vi các chủ đề hạn hẹp của những mối bận tâm nhất thời và sự chuyên

môn. Ít ai trong chúng ta có thể hiểu được nhiệt huyết của vua Hồi Ali Ben Ali, người đã viết: “Một cuộc trò chuyện tinh tế, đó là Vườn Địa đàng”. Đây là điều đáng tiếc, bởi hoàn toàn có thể chứng minh được rằng chức năng chính của trò chuyện không phải nhằm có được thành quả mà để cải thiện chất lượng trải nghiệm.

Peter Berger và Thomas Luckmann, các nhà xã hội học về hiện tượng có ảnh hưởng, đã viết rằng ý thức của chúng ta về vũ trụ được gắn kết với nhau bằng những cuộc trò chuyện. Khi tôi nói với một người quen mà tôi gặp vào buổi sáng, “Trời đẹp quá”, tôi không chủ ý truyền tải thông tin khí tượng, – vốn sẽ là thừa thãi, vì anh ấy cũng có dữ liệu giống như tôi – mà là để đạt được nhiều dạng mục tiêu khác nữa. Chẳng hạn, bằng cách trò chuyện với anh, tôi công nhận sự tồn tại của anh ấy và bày tỏ thiện ý của mình. Thứ hai, tôi tái xác nhận một trong những quy tắc cơ bản của sự tương tác trong văn hóa của chúng ta, vốn cho rằng nói về thời tiết là một cách an toàn để thiết lập giao tiếp giữa mọi người. Cuối cùng, bằng cách nhấn mạnh rằng thời tiết tốt, tôi ngụ ý rằng việc chia sẻ giá trị “tốt đẹp” đó là một thuộc tính đáng quý. Vì vậy, nhận xét tương chừng băng quơ ấy trở thành thông điệp giúp tâm trí người quen kia giữ được trật tự thông thường của nó. Câu trả lời của anh ấy, “Vâng, trời đẹp quá phải không?” sẽ giúp tôi giữ trật tự trong tâm trí mình. Không có sự tái khẳng định liên tục những điều hiển nhiên như vậy, Berger và Luckmann tuyên bố, người ta sẽ sớm bắt đầu nghi ngờ về thực tại của thế giới họ đang sống. Những lời nói xã giao mà chúng ta trao đổi với nhau, những chuyện trò vụn vặt từ radio và tivi, đã trấn an chúng ta rằng mọi thứ đều ổn, rằng các điều kiện thông thường của sự tồn tại đang thẳng thẽ.

Điều đáng tiếc là rất nhiều cuộc trò chuyện kết thúc ngay tại đó. Song, khi các từ ngữ được lựa chọn tốt, được sắp xếp tốt, chúng tạo ra những trải nghiệm hài lòng cho người nghe. Không phải chỉ riêng bởi những lý do thực dụng mà sự phong phú của kho từ vựng và sự lưu loát của lời nói là một trong những phẩm chất quan trọng nhất để là một doanh nhân thành công. Giỏi ăn nói sẽ làm phong phú mọi tương tác và đó là một kỹ năng mà ai cũng có thể học được.

Một cách để dạy trẻ về tiềm năng của ngôn từ là bắt đầu cho chúng tiếp xúc với trò chơi đồ chữ từ sớm. Sự chơi chữ và nghĩa kép có thể là hình thức thấp nhất của sự hài hước đối với những người lớn đã sành sỏi, nhưng chúng cung cấp cho trẻ em một nền tảng đào tạo tốt trong việc làm chủ ngôn ngữ. Tất cả những gì người lớn phải làm là tập trung chú ý trong cuộc trò chuyện với một đứa trẻ và ngay khi cơ hội xuất hiện, – bất cứ khi nào một từ hoặc một sự diễn đạt ngẫu thơ có thể được diễn giải theo một cách khác – thì người đó lập tức chuyển trạng thái và giả vờ hiểu từ đó theo nghĩa khác.

Lần đầu tiên đứa trẻ nhận ra rằng sự diễn đạt “bữa ăn tối có mặt Bà<sup>47</sup>” có thể nói đến một người khách hoặc là một món ăn, nó sẽ thấy hơi khó hiểu, tựa lúc mới nghe một cụm từ như “cổ họng khô<sup>48</sup>”. Trong thực tế, việc phá vỡ những kỳ vọng có trật tự về ý nghĩa của từ ngữ có thể gây ra chút hoang mang lúc đầu, nhưng ngay lập tức trẻ em sẽ bắt kịp và phản ứng tốt giống như cách chúng hiểu vấn đề, học cách chuyển hướng cuộc trò chuyện vào trạng thái quanh co. Làm như vậy, chúng học cách thưởng thức việc kiểm soát từ ngữ; khi trưởng thành, chúng có thể giúp hồi sinh nghệ thuật trò chuyện đã mai một.

Cách sử dụng sáng tạo chính yếu của ngôn ngữ, đã được đề cập nhiều lần ở trên, là thơ ca. Bởi vì thơ ca cho phép tâm trí lưu giữ những trải nghiệm ở dạng cô đọng và đã biến đổi, nên nó rất lý tưởng cho việc định hình ý thức. Việc đọc thơ mỗi đêm có ý nghĩa với tâm trí tương tự như việc tập thể dục có ý nghĩa với cơ thể vậy. Bạn không nhất thiết phải đọc những tác phẩm “vĩ đại”, ít nhất là không cần ở giai đoạn đầu. Và không cần thiết phải đọc toàn bộ bài thơ. Điều quan trọng là chọn ít nhất một dòng, hoặc một đoạn, rồi bắt đầu ngâm nga. Đôi khi chỉ một từ là đủ để mở một cửa sổ đến với cái nhìn mới về thế giới, đưa tâm trí đi trên một hành trình bên trong.

Và một lần nữa, không có lý do gì để chỉ dừng lại ở việc làm một người tiêu thụ thụ động. Mọi người đều có thể học, với một chút kỷ luật và sự kiên trì, để định đoạt trải nghiệm cá nhân trong thơ ca. Như Kenneth Koch, nhà thơ và nhà cải cách xã hội ở New York, đã chỉ ra, ngay cả những đứa trẻ thiếu thốn điều kiện và phụ nữ cao tuổi ít học trong nhà dưỡng lão cũng có thể viết những bài thơ cảm động tuyệt hay nếu họ được đào tạo tối thiểu. Không có nghi ngờ gì việc làm chủ kỹ năng này sẽ cải thiện chất lượng cuộc sống của họ. Không những họ rất thưởng thức trải nghiệm, mà trong quá trình đó, họ cũng đã gia tăng đáng kể lòng tự trọng của mình.

Viết văn xuôi cung cấp những lợi ích tương tự và mặc dù nó thiếu trật tự rõ ràng được áp đặt bởi nhịp và vần, nó lại là một kỹ năng dễ tiếp cận hơn. (Tuy nhiên, để viết một bài văn xuôi vĩ đại có lẽ cũng khó như viết những bài thơ tuyệt phẩm).

Trong thế giới ngày nay, chúng ta đã bỏ qua thói quen viết lách vì rất nhiều phương tiện giao tiếp khác đã thế chỗ. Điện thoại và



máy ghi âm, máy tính và máy fax hiệu quả hơn trong việc truyền tải tin tức. Nếu mục đích quan trọng duy nhất của viết lách là để truyền tải thông tin, thì nó sẽ xứng đáng trở thành lỗi thời. Nhưng mấu chốt của việc viết lách là để tạo ra thông tin, chứ không chỉ đơn giản là truyền nó đi. Trong quá khứ, những người có học thức đã sử dụng các tạp chí và thư từ cá nhân để đưa kinh nghiệm của họ vào ngôn từ, điều này cho phép họ suy ngẫm về những gì xảy ra trong ngày. Các bức thư chi tiết phi thường mà nhiều người Anh dưới triều đại Victoria đã viết là một ví dụ về cách mọi người tạo ra các mô hình trật tự từ các sự kiện phần lớn là ngẫu nhiên xuất hiện trong ý thức của họ. Kiểu tài liệu chúng ta viết trong nhật ký và thư không tồn tại trước khi nó được viết ra. Chính quá trình tăng trưởng tự thân của tư duy được bao hàm trong việc viết lách ngay từ đầu đã cho phép các ý tưởng xuất hiện.

Cách đây không lâu, việc là một nhà thơ hoặc nhà viết tiểu luận nghiệp dư là hoàn toàn có thể chấp nhận. Ngày nay, nếu người ta không kiếm được một số tiền (dù rất ít) từ việc viết lách, thì việc đó được coi là lãng phí thời gian. Một người ngoài hai mươi tuổi theo đuổi nghiệp thơ ca sẽ bị coi là nổi xấu hổ rành rành, trừ khi anh ta kiếm được tiền từ việc đó. Và trừ khi đó là một tài năng lớn, bằng không sẽ thật vô ích khi hành nghề viết lách với hy vọng đạt được lợi nhuận hoặc danh tiếng lớn. Nhưng viết lách không bao giờ là việc lãng phí bởi những lý do nội tại. Trước hết, việc viết cho tâm trí một phương tiện biểu đạt có tính kỷ luật. Nó cho phép người ta ghi lưu giữ các sự kiện và trải nghiệm để họ có thể dễ dàng gợi nhớ và làm sống lại ở tương lai. Đó là một cách để phân tích và thấu hiểu những trải nghiệm, một sự tự giao tiếp mang lại trật tự cho người viết.

Gần đây, nhiều người đã bình luận về thực tế rằng các nhà thơ và nhà viết kịch là một nhóm người thể hiện các triệu chứng trầm cảm nghiêm trọng bất thường và các rối loạn cảm xúc khác. Có lẽ một lý do khiến họ trở thành nhà văn toàn thời gian là do ý thức của họ bị bao vây bởi entropy ở một mức độ bất thường; viết lách trở thành một liệu pháp để định hình một vài trật tự giữa sự hỗn loạn của cảm xúc. Có khả năng rằng cách duy nhất để các cây viết có thể trải nghiệm trạng thái dòng chảy là tạo ra một thế giới ngôn từ, nơi mà họ có thể hành động với sự chối bỏ, xóa khỏi tâm trí sự tồn tại của một thực tại rắc rối. Tuy nhiên, giống như bất kỳ hoạt động dòng chảy nào khác, khi việc viết trở thành sự nghiện ngập thì nó trở nên nguy hiểm: nó buộc người viết phải dẫn thân vào một phạm vi hạn chế của trải nghiệm và tịch thu các lựa chọn để xử lý các sự kiện khác. Nhưng khi viết được sử dụng để kiểm soát trải nghiệm mà không để nó kiểm soát tâm trí, thì nó là một công cụ mang đến phần thưởng vô cùng tinh tế và phong phú.

## **NỮ THẦN CLIO<sup>49</sup> THIỆN CHÍ: DÒNG CHẢY CỦA SỬ HỌC**

Trong khi Ký ức là mẹ đẻ của văn hóa, thì Clio, “Người ca tụng”, là con gái lớn của người. Trong thần thoại Hy Lạp, nàng là người bảo trợ của lịch sử, chịu trách nhiệm duy trì các ghi nhận có trật tự về các sự kiện trong quá khứ. Mặc dù lịch sử thiếu các quy tắc rõ ràng đã làm cho các hoạt động tinh thần khác như logic, thơ ca hay toán học trở nên thú vị, nhưng nó có cấu trúc rõ ràng của riêng mình, được thiết lập bởi chuỗi các sự kiện không thể đảo ngược trong dòng thời gian. Quan sát, ghi lại và lưu giữ ký ức về cả những sự

kiện lớn và nhỏ của cuộc sống là một trong những cách lâu đời nhất và thỏa mãn nhất để mang lại trật tự cho ý thức.

Theo một nghĩa nào đó, mỗi cá nhân là một nhà sử học về sự tồn tại cá nhân của chính mình. Bởi do sức mạnh cảm xúc của chúng ta mà ký ức về thời thơ ấu trở thành yếu tố quyết định trong việc xác định kiểu người trưởng thành mà chúng ta trở thành cũng như cách tâm trí chúng ta hoạt động. Phân tâm học phần lớn là một nỗ lực nhằm mang lại trật tự cho lịch sử bị cắt xén của mỗi người về thời thơ ấu của họ. Nhiệm vụ hiểu được ý nghĩa của quá khứ này một lần nữa trở nên quan trọng trong tuổi già. Erik Erikson đã cam đoan rằng giai đoạn sau cùng của vòng đời con người phải bao gồm nhiệm vụ đạt được sự "hợp nhất", hay là tập hợp những gì người đó đã hoàn thành và chưa hoàn thành trong đời mình trở thành một câu chuyện có ý nghĩa, có thể được tuyên bố là của riêng mình. "Lịch sử", Thomas Carlyle đã viết, "là tinh chất của vô số tiểu sử".

Hồi tưởng quá khứ không chỉ là công cụ trong việc tạo ra và giữ gìn bản sắc cá nhân, mà còn có thể là một quá trình mang nhiều tính thưởng thức. Mọi người ghi nhật ký, lưu ảnh chụp, làm các dạng trình chiếu và phim gia đình và thu thập quà lưu niệm và kỷ vật rồi lưu trữ trong nhà của họ để xây dựng một bảo tàng về cuộc sống gia đình, dù một người khách ghé thăm nhà hẳn chẳng nhận ra được những liên hệ mang tính lịch sử của những món đồ này. Người khách có thể không biết rằng bức tranh trên tường phòng khách rất có ý nghĩa bởi vì nó được chủ nhân mua trong tuần trăng mật ở Mexico, rằng tấm thảm trong hành lang là rất quý giá vì nó là món quà từ người bà kính mến và rằng chiếc ghế sofa cáu bẩn trong

phòng làm việc vẫn được giữ lại vì nó là nơi những đứa trẻ trong nhà ngồi ăn khi chúng còn bé.

Có một kho lưu trữ của quá khứ có thể đóng góp lớn cho chất lượng cuộc sống. Nó giải phóng chúng ta khỏi sự chuyên chế của hiện tại và giúp cho ý thức có được khả năng xem xét lại thời gian trước. Nó cho phép lựa chọn và lưu giữ trong ký ức các sự kiện đặc biệt vui vẻ và có ý nghĩa, rồi từ đó tạo ra một quá khứ sẽ giúp chúng ta đương đầu với tương lai. Tất nhiên quá khứ như thế có thể không thật sự chính xác. Nhưng trong ký ức thì quá khứ không bao giờ có thể đúng một cách chính xác được: nó phải được chỉnh sửa liên tục và câu hỏi chỉ là liệu chúng ta có kiểm soát được một cách sáng tạo việc chỉnh sửa hay không.

Hầu hết chúng ta không nghĩ mình đã luôn là một nhà sử học nghiệp dư. Nhưng một khi chúng ta nhận thức được rằng việc sắp xếp các sự kiện kịp thời là một phần cần thiết để trở thành một người có ý thức và hơn nữa, đó là một nhiệm vụ thú vị, thì khi đó chúng ta có thể thực hiện việc đó tốt hơn nhiều. Có một số cấp độ mà lịch sử được xem như một hoạt động dòng chảy có thể thực hành được. Ở cấp độ cá nhân nhất chính là có một cuốn nhật ký. Cấp độ tiếp theo là viết một biên niên sử gia tộc, đi càng xa về quá khứ càng tốt. Nhưng không có lý do để dừng lại ở đó. Một số người mở rộng mối quan tâm đến tộc người của mình và bắt đầu sưu tập các cuốn sách và kỷ vật có liên quan. Với một nỗ lực đặc biệt, họ có thể bắt đầu ghi lại những ấn tượng của riêng mình về quá khứ, từ đó trở thành những nhà sử học nghiệp dư "đích thực".

Những người khác có thể phát triển một mối quan tâm đến lịch sử của cộng đồng nơi họ sinh sống, hoặc là khu dân cư hoặc là tiểu

bang, bằng cách đọc sách, tham quan bảo tàng và tham gia các hiệp hội lịch sử. Hoặc họ có thể tập trung vào một khía cạnh cụ thể của quá khứ đó: ví dụ, một người bạn sống ở vùng đất hoang dã phía tây Canada đã bị mê hoặc bởi “các công trình xây dựng thuộc nền công nghiệp thời kỳ đầu” tại vùng đất ấy và đã dần dần tích lũy đủ kiến thức về chúng để có thể tận hưởng những chuyến tham quan đến các xưởng cửa, xưởng đúc và ga xe lửa đồ nát ở nơi xa xôi hẻo lánh, nơi mà những kiến thức của anh có thể giúp anh ước lượng và nhận ra giá trị của những tiểu tiết quan trọng mà người khác có thể bỏ qua, xem như là những đồng cỏ rác.

Rất thường xuyên, chúng ta có xu hướng nghĩ về lịch sử như một danh sách ngày tháng đáng ghi nhớ, một biên niên sử được xây dựng bởi các học giả cổ đại để làm cái thú riêng của họ. Đó là một lĩnh vực chúng ta có thể chịu đựng được nhưng không yêu thích, nó là một môn học mà chúng ta học để được xem là người có học, nhưng chúng ta học nó một cách miễn cưỡng. Nếu đây là trường hợp của bạn, thì lịch sử có thể đóng góp rất ít trong việc cải thiện chất lượng cuộc sống. Kiến thức mà thông thường bị kiểm soát từ bên ngoài sẽ được tích lũy một cách miễn cưỡng và nó không mang lại niềm vui. Nhưng ngay khi người ta xác định khía cạnh nào đó của quá khứ là hấp dẫn và quyết định theo đuổi chúng, tập trung vào các nguồn và chi tiết có ý nghĩa mang tính cá nhân và ghi lại các phát hiện theo phong cách cá nhân, thì việc học lịch sử có thể trở thành một trải nghiệm dòng chảy chân chính.

## **CÁI THÚ CỦA KHOA HỌC**

Sau khi đọc phần trên đây, bạn có thể đã thấy rằng hầu như không ai không thể trở thành một nhà sử học nghiệp dư. Nhưng nếu chúng ta chuyển lập luận ấy sang một lĩnh vực khác, liệu chúng ta có thể thật sự hình dung đến việc một người không có chuyên môn trở thành một nhà khoa học nghiệp dư không? Rốt cuộc, chúng ta đã nhiều lần nghe thấy rằng trong thế kỷ này, khoa học đã trở thành một hoạt động được thể chế hóa cao độ, với hoạt động chính yếu chỉ được giới hạn trong các liên minh lớn. Nó đòi hỏi các phòng thí nghiệm được trang bị xa hoa, ngân sách khổng lồ và các nhóm nhà nghiên cứu lớn để tồn tại trên địa phận của sinh học, hóa học hoặc vật lý học. Đúng là, nếu mục tiêu của khoa học là giành giải thưởng Nobel, hoặc thu hút sự công nhận của các đồng sự chuyên nghiệp trong lĩnh vực cạnh tranh cao thuộc một ngành nhất định, thì những phương thức nghiên cứu khoa học cực kỳ chuyên biệt và tốn kém kia có thể là lựa chọn duy nhất.

Trên thực tế, kịch bản ngốn nhiều vốn liếng này, dựa trên mô hình của dây chuyền lắp ráp, ngẫu nhiên lại là một mô tả không chính xác về những gì dẫn đến thành công trong khoa học "chuyên nghiệp". Mặc dù những người chủ trương chế độ kỷ trị muốn chúng ta tin rằng những đột phá trong khoa học chỉ xuất hiện tại các đội nhóm mà trong đó mỗi nhà nghiên cứu đều được đào tạo trong một lĩnh vực rất chuyên biệt và ở nơi có thiết bị hiện đại nhất để sẵn sàng thử nghiệm những ý tưởng mới, nhưng điều này không đúng. Sự thật là không phải những khám phá vĩ đại chỉ được thực hiện bởi những trung tâm có mức tài trợ cao nhất. Những điều kiện này có thể giúp thử nghiệm các lý thuyết mới lạ, nhưng chúng không chịu trách nhiệm phần lớn đến việc liệu các ý tưởng sáng tạo có phát

triển hay không. Những khám phá mới vẫn đến với mọi người như chúng đã đến với Democritus, người ngồi giữa quảng trường thành phố nhận nhịp, lạc lối trong suy tưởng. Chúng đến với những người thích chơi đùa với những ý tưởng đến nỗi cuối cùng họ đi lạc vượt qua giới hạn của những gì đã biết và thấy mình đang khám phá một địa hạt chưa từng được khám phá.

Ngay cả việc theo đuổi khoa học “bình thường” (trái ngược với khoa học “cách mạng” hay sáng tạo) cũng sẽ gần như là không thể nếu nó không mang lại sự thưởng thức cho nhà khoa học. Trong cuốn sách *The Structure of Scientific Revolutions* (tạm dịch: Cấu trúc của các cuộc cách mạng khoa học), Thomas Kuhn đã gợi ý một số lý do tại sao khoa học lại hấp dẫn. Trước tiên, “với việc tập trung chú ý vào một loạt các vấn đề tương đối bí ẩn, luận thuyết [hoặc phương pháp lý thuyết] buộc các nhà khoa học phải điều tra một phần của tự nhiên ở một mức độ chi tiết và chiều sâu mà nếu không làm vậy thì khó lòng tưởng tượng ra được”. Sự tập trung này khả dĩ là nhờ vào “các quy tắc giới hạn cả về bản chất của các giải pháp có thể chấp nhận và các bước thực hiện để thu được các giải pháp đó”. Và, Kuhn tuyên bố rằng một nhà khoa học đã dẫn thân vào lĩnh vực khoa học “bình thường” thì không được thúc đẩy bởi hy vọng biến đổi kiến thức, hoặc tìm ra chân lý, hoặc cải thiện các điều kiện của cuộc sống. Thay vào đó, “những gì thách thức anh ta khi đó chính là sự thuyết phục rằng, nếu anh ta đủ tài giỏi, anh ta sẽ thành công trong việc giải quyết một vấn đề hóc búa mà trước đây không ai giải được, hay chưa ai giải quyết tốt như vậy”. Ông ấy cũng nói rằng, “Sự hấp dẫn của luận thuyết nghiên cứu bình thường... [đó là] mặc dù kết quả của nó có thể được dự đoán trước, thì con đường để đạt

được kết quả đó vẫn còn rất nhiều điều chưa tỏ... Người nghiên cứu thành công chứng tỏ bản thân là một chuyên gia giải quyết các vấn đề hóc búa và sự thách thức của vấn đề chính là một phần quan trọng của những gì thường thúc đẩy anh ta". Không có gì lạ khi các nhà khoa học thường cảm thấy giống như P. A. M. Dirac, nhà vật lý đã mô tả sự phát triển của cơ học lượng tử vào những năm 1920 bằng phát biểu: "Đây là một trò chơi, một trò chơi rất thú vị mà người ta có thể chơi". Mô tả của Kuhn về sự lôi cuốn của khoa học giống một cách rõ ràng với những báo cáo mô tả việc tại sao câu đố, hoặc leo núi, hoặc chèo thuyền, hoặc cờ vua, hoặc bất kỳ hoạt động dòng chảy nào khác là mang tính tưởng thưởng.

Nếu các nhà khoa học "bình thường" được truyền động lực trong công việc thông qua những bài toán trí tuệ đầy tính thách thức, thì các nhà khoa học "cách mạng" – những người thoát khỏi những luận thuyết mang tính lý thuyết đang tồn tại để tiến lên những cái mới hơn – còn được thúc đẩy nhiều hơn bởi sự thưởng thức. Một ví dụ duyên dáng có liên quan đến Subrahmanyan Chandrasekhar, nhà vật lý thiên văn có một cuộc đời đạt đến tầm cỡ huyền thoại. Rời Ấn Độ khi còn là một chàng trai trẻ vào năm 1933, trên một chiếc thuyền rề rà đi từ Calcutta đến Anh, ông viết ra một mô hình tiến hóa của các ngôi sao mà theo thời gian đã trở thành nền tảng của lý thuyết về các lỗ đen. Nhưng ý tưởng của ông quá mới lạ đến nỗi trong một thời gian dài chúng không được cộng đồng khoa học chấp nhận. Cuối cùng ông được nhận vào làm việc tại Đại học Chicago, nơi ông tiếp tục công việc nghiên cứu của mình với tên tuổi không được mấy người biết đến. Có một giai thoại nói về ông, thể hiện rõ ràng nhất sự cam kết của ông với công việc. Trong những năm



1950, Chandrasekhar đã lưu trú tại Williams Bay, Wisconsin, nơi tọa lạc các đài quan sát thiên văn chính của trường đại học, cách cơ sở chính khoảng tám mươi dặm. Mùa đông năm đó, ông được sắp xếp giảng dạy tại một hội thảo chuyên đề nâng cao về vật lý thiên văn. Chỉ có hai sinh viên đăng ký tham gia và người ta dự đoán rằng Chandrasekhar sẽ hủy bỏ hội thảo thay vì phải vượt qua sự bất tiện của việc đi lại. Nhưng ông đã không làm vậy và thay vào đó, ông lái xe trở lại Chicago hai lần một tuần, dọc theo những cung đường hẻo lánh, để đứng lớp. Vài năm sau, hai người sinh viên đó lần lượt giành giải thưởng Nobel về vật lý. Bất cứ khi nào câu chuyện này được kể lại, người kể chuyện vẫn thường kết luận với sự tiếc nuối rằng quả là một sự tui thẹn khi chính giáo sư không bao giờ giành được giải thưởng. Sự hối tiếc đó không còn cần thiết nữa, bởi vì vào năm 1983, chính giáo sư Chandrasekhar đã được trao giải Nobel về vật lý.

Thường thì trong những hoàn cảnh khiêm tốn như vậy, với những người chuyên tâm chơi đùa với các ý tưởng, chính là lúc sự đột phá trong cách tư duy diễn ra. Một trong những khám phá lôi cuốn nhất trong vài năm qua liên quan đến lý thuyết siêu dẫn. Hai trong số các nhân vật trụ cột, K. Alex Muller và J. Georg Bednorz, những người đã tìm ra các nguyên tắc và tiến hành những thí nghiệm đầu tiên trong phòng thí nghiệm IBM ở Zurich, Thụy Sĩ, không hẳn là mờ nhạt nhưng cũng không phải nổi tiếng trong giới khoa học. Trong nhiều năm, các nhà nghiên cứu này đã không cho phép bất kỳ ai khác biết về công trình nghiên cứu của họ, không phải vì họ sợ nó sẽ bị đánh cắp, mà họ sợ rằng các đồng nghiệp sẽ cười vào những ý tưởng có vẻ điên rồ của mình. Họ đã nhận được

giải thưởng Nobel về vật lý vào năm 1987. Susumu Tonegawa, người cùng năm đó đã nhận giải thưởng Nobel về sinh học, được vợ ông mô tả là “một người đi theo phong cách riêng của mình”, người thích đấu vật sumo vì bộ môn ấy đòi hỏi nỗ lực cá nhân thay vì những màn trình diễn của đội nhóm để chiến thắng, giống như công việc của chính ông vậy. Rõ ràng sự cần thiết của các phòng thí nghiệm tinh vi và các nhóm nghiên cứu quy mô lớn đã phần nào được phóng đại. Đột phá trong khoa học vẫn phụ thuộc chủ yếu vào tài nguyên của một trí tuệ đơn lẻ.

Nhưng chúng ta không nên chỉ ưu tiên quan tâm đến những gì xảy ra trong thế giới của các nhà khoa học chuyên nghiệp. “Đại Khoa học” có thể tự thân vận động, hoặc ít nhất là nên như vậy, với tất cả sự hỗ trợ mà nó đã được cung cấp kể từ khi các thí nghiệm phân hạch hạt nhân trở thành một thành công lớn như thế. Điều chúng tôi quan tâm ở đây là khoa học nghiệp dư, về niềm vui khi người bình thường có thể quan sát và ghi lại các quy luật của những hiện tượng tự nhiên. Quan trọng là phải nhận ra rằng, trong nhiều thế kỷ, các nhà khoa học vĩ đại đã theo đuổi công việc của họ như một sở thích, bởi vì họ say mê với các phương pháp mình phát minh ra hơn là vì đó là việc họ phải làm hay vì phải xài cho hết các khoản trợ cấp của chính phủ.

Nicolaus Copernicus đã hoàn thiện công trình mang tính thời đại mô tả về chuyển động của các hành tinh trong khi đang là một giáo sĩ tại nhà thờ Frauenburg, Ba Lan. Công trình thiên văn học ấy chắc chắn không giúp ích gì cho sự nghiệp của ông trong Giáo hội và trong phần lớn cuộc đời ông, những phần thưởng quan trọng mà ông có được chính là tính thẩm mỹ được tìm thấy trong vẻ đẹp giản

dị của hệ thống ông tạo ra khi so với mô hình Ptolemaic<sup>50</sup> cồng kềnh hơn. Galileo đã được đào tạo về y học và điều dẫn dắt ông vào thử nghiệm có tính mạo hiểm tăng dần chính là niềm vui ông tìm thấy trong việc khám phá ra những điều như là vị trí trung tâm trọng lực của các loại vật chất rắn khác nhau. Isaac Newton đã định hình những khám phá quan trọng của mình không lâu sau khi nhận bằng cử nhân tại Cambridge vào năm 1665, khi trường đại học bị đóng cửa vì bệnh dịch hạch. Newton đã phải trải qua hai năm trong sự an toàn và buồn chán của một đợt cách ly toàn quốc<sup>51</sup> và ông đã dành trọn thời gian chơi đùa với những ý tưởng của mình về một lý thuyết vạn vật hấp dẫn. Antoine Laurent Lavoisier<sup>52</sup>, người giữ chắc vị trí người khai lập hóa học hiện đại, là một công chức làm việc cho Ferme Generale<sup>53</sup>, tương đương với IRS<sup>54</sup> ở Pháp thời tiền cách mạng. Ông cũng tham gia vào cải cách nông nghiệp và lập kế hoạch xã hội, nhưng những thí nghiệm cổ điển và phong nhã là điều ông thích làm nhất. Luigi Galvani, người đã thực hiện nghiên cứu cơ bản về cách cơ bắp và dây thần kinh dẫn điện, từ đó dẫn đến việc phát minh ra pin điện, vốn là một bác sĩ thực hành cho đến cuối đời. Gregor Mendel cũng là một giáo sĩ và các thí nghiệm đặt nền móng cho di truyền học của ông là kết quả của sở thích làm vườn. Khi Albert A. Michelson, người đầu tiên ở Hoa Kỳ giành giải thưởng Nobel về khoa học, được hỏi vào lúc cuối đời rằng tại sao ông lại dành quá nhiều thời gian để đo vận tốc ánh sáng, ông đã trả lời, “Nó là một niềm vui rất lớn”. Và, để chúng ta khỏi quên, xin nhắc rằng Einstein đã viết những bài báo có ảnh hưởng nhất của mình khi đang làm thư ký tại Văn phòng Bằng sáng chế Thụy Sĩ. Những người này và nhiều nhà khoa học vĩ đại khác mà người ta có thể dễ dàng

đề cập đến đã không hề bị hạn chế trong tư duy chỉ bởi vì họ không phải là “chuyên gia” trong lĩnh vực mà họ hứng thú, hay vì họ không được công nhận với các nguồn hỗ trợ hợp pháp. Họ chỉ đơn giản là làm những gì mình thích làm.

Tình hình ngày nay có thực sự khác đi không? Có thật là một người không có bằng tiến sĩ, không làm việc tại một trong những trung tâm nghiên cứu lớn, thì không còn cơ hội đóng góp cho sự tiến bộ khoa học? Hay có phải đây chỉ là một trong những nỗ lực vô thức to lớn nhằm tạo nét bí ẩn, điều mà tất cả các tổ chức thành công rõ ràng không cưỡng lại được? Khó trả lời được những câu hỏi này, một phần bởi vì những gì cấu thành nên “khoa học” hiển nhiên là được xác định bởi chính những tổ chức vốn chờ đợi để được hưởng phúc lợi từ sự độc quyền của họ này.

Không còn nghi ngờ gì nữa, một người không có chuyên môn không thể đóng góp, như một sở thích, cho loại nghiên cứu phụ thuộc vào các máy siêu gia tốc trị giá hàng tỉ đô-la hoặc vào quang phổ cộng hưởng từ hạt nhân. Nhưng, các lĩnh vực như vậy không là đại diện cho kiểu khoa học duy nhất tồn tại. Cơ cấu tổ chức tinh thần giúp cho khoa học mang tính thưởng thức chính là nó có thể truy cập được, dành cho tất cả mọi người. Nó bao gồm sự tò mò, quan sát tỉ mỉ, phương pháp kỷ luật trong ghi nhận các sự kiện và tìm cách mổ xẻ các quy chuẩn cơ bản trong những gì người ta nghiên cứu. Nó cũng đòi hỏi sự khiêm tốn để sẵn sàng học hỏi từ kết quả của các nhà nghiên cứu đi trước, cùng với sự hoài nghi và sự cởi mở của tâm trí vừa đủ để từ chối những niềm tin không được hỗ trợ bởi sự thật khách quan.

Với định nghĩa theo nghĩa rộng này, có nhiều nhà khoa học nghiệp dư đang hành nghề hơn chúng ta nghĩ. Một số tập trung quan tâm đến sức khỏe của mình và cố gắng tìm hiểu mọi thứ có thể về một căn bệnh đe dọa chính họ hoặc gia đình họ. Theo bước chân của Mendel, một số người học bất cứ điều gì có thể về việc nhân giống vật nuôi hoặc lai tạo ra những loại hoa mới. Những người khác tái tạo một cách say mê các quan sát của các nhà thiên văn học thời kỳ đầu bằng kính viễn vọng đặt ở sân sau của mình. Có những nhà địa chất học đi lang thang trong vùng hoang dã để tìm kiếm khoáng sản, những người thu thập xương rồng đã lùng sục các sa mạc để tìm mẫu vật mới và có lẽ hàng trăm ngàn cá nhân đã nâng các kỹ năng cơ học của họ đến mức họ am hiểu khoa học thực sự.

Điều ngăn cản nhiều người trong số này phát triển các kỹ năng của họ hơn nữa chính là niềm tin rằng họ sẽ không bao giờ có thể trở thành những nhà khoa học chân chính, chuyên nghiệp và do đó, sở thích của họ sẽ không được coi trọng. Nhưng không có lý do nào để nghiên cứu khoa học tốt hơn là cảm giác về trật tự mà nó mang lại cho tâm trí của người nghiên cứu. Nếu trạng thái dòng chảy là thước đo quyết định giá trị của khoa học, thay vì thành công và sự công nhận, thì nó có thể đóng góp vô cùng to lớn cho chất lượng cuộc sống.

## **YÊU TRÍ TUỆ**

“Triết học” từng mang nghĩa là “tình yêu trí tuệ” (love of wisdom) và nhiều người đã cống hiến cả cuộc đời của họ cho triết học vì

chính lý do ấy. Thời điểm hiện tại, các nhà triết học chuyên nghiệp sẽ ngưng ngừng với việc thừa nhận một quan niệm quá ngây thơ như thế về nghề nghiệp của họ. Ngày nay, một triết gia có thể là một chuyên gia về giải cấu kiến trúc (deconstructionism) hoặc chủ nghĩa thực chứng logic (logical positivism), một người am hiểu triết học tiền Kant hoặc hậu Hegel, một nhà nhận thức luận hoặc một nhà hiện sinh, nhưng đừng quấy rầy anh ta với sự hiểu biết (wisdom). Số phận chung của nhiều tổ chức con người là chúng khởi đầu như là một giải pháp cho một số vấn đề phổ quát cho đến khi, sau nhiều thế hệ, các vấn đề riêng biệt của chính các tổ chức sẽ được ưu tiên hơn mục tiêu ban đầu. Ví dụ, các quốc gia hiện đại xây dựng lực lượng vũ trang như một phòng tuyến chống lại kẻ thù. Tuy nhiên, chẳng mấy chốc, quân đội phát triển nhu cầu và quan điểm chính trị của chính họ, đến mức mà người lính thành công nhất không nhất thiết là người bảo vệ đất nước tốt nhất, mà là người kiếm được nhiều tiền nhất cho quân đội.

Các nhà triết học không chuyên, không giống như các đồng nghiệp chuyên nghiệp của họ tại các trường đại học, không cần phải lo lắng về các cuộc đấu tranh lịch sử để nổi bật giữa các trường phái cạnh tranh, không cần lo lắng về quan điểm chính trị của các tạp chí hay lòng đố kỵ mang tính cá nhân giữa các học giả. Họ có thể giữ tâm trí hướng về các câu hỏi cơ bản. Các câu hỏi cơ bản này là gì chính là nhiệm vụ đầu tiên mà một nhà triết học không chuyên phải quyết định. Có phải anh ta quan tâm đến những gì mà những nhà tư tưởng giỏi nhất trong quá khứ đã tin về ý nghĩa của "tồn tại"? Hay anh ta quan tâm nhiều hơn đến những gì cấu thành nên "cái thiện" hay "cái đẹp"?

Như trong tất cả các ngành học khác, bước đầu tiên sau khi quyết định lĩnh vực nào người ta muốn theo đuổi chính là tìm hiểu những gì người khác đã nghĩ về vấn đề này. Bằng cách đọc, trò chuyện và lắng nghe một cách có chọn lọc, người ta có thể hình thành một ý tưởng về “mức độ phát triển cao nhất hiện tại” của lĩnh vực ấy. Một lần nữa, tầm quan trọng của việc đích thân kiểm soát định hướng học tập từ những bước đầu tiên có nhấn mạnh bao nhiêu cũng không đủ. Nếu ai đó cảm thấy bị ép buộc phải đọc một cuốn sách hay theo một khóa học nào đó chỉ bởi vì đó được xem là việc phải làm, thì học tập sẽ đi ngược lại với bản chất của nó. Nhưng nếu quyết định đi theo con đường đó vì cảm giác đúng đắn nội tại, thì việc học sẽ tương đối dễ dàng và thú vị.

Khi những sự yêu chuộng cá nhân trong triết học trở nên rõ ràng, ngay cả những người nghiệp dư cũng có thể cảm thấy bắt buộc phải chuyên môn hóa. Ai đó quan tâm đến các đặc trưng cơ bản của thực tại có thể trôi dạt về hướng của bản thể học và đọc Wolf, Kant, Husserl và Heidegger. Một người khác bị đánh đổ bởi các câu hỏi về đúng và sai sẽ lần giở phạm trù đạo đức và tìm hiểu triết lý đạo đức của Aristotle, Aquinas, Spinoza và Nietzsche. Một người quan tâm cái đẹp là gì có thể được dẫn dắt để xem xét ý tưởng của các nhà triết học thẩm mỹ như Baumgarten, Croce, Santayana và Collingwood. Mặc dù chuyên môn hóa là cần thiết để phát triển sự phức tạp của bất kỳ mô hình tư tưởng nào, thì mối quan hệ mục tiêu – kết quả phải luôn được giữ rõ ràng: chuyên môn hóa là để suy nghĩ tốt hơn chứ không phải là mục đích cuối cùng. Thật không may, nhiều nhà tư tưởng nghiêm túc dành tất cả nỗ lực tinh thần của họ

để trở thành học giả nổi tiếng, nhưng đồng thời lại quên mất mục đích ban đầu của họ trong học thuật.

Trong triết học, cũng như trong các ngành học khác, có một điểm mà người ta sẵn sàng chuyển từ trạng thái của người tiêu thụ thụ động sang người sản xuất chủ động. Viết ra những hiểu biết của một cá nhân với kỳ vọng rằng một ngày nào đó chúng sẽ được đọc bởi sự thăng thất của hậu thế, trong hầu hết các trường hợp, là một “giả định ngạo mạn” đã gây ra rất nhiều mối phiền lụy trong các vấn đề nhân loại. Nhưng nếu một người ghi lại những ý tưởng để phản hồi lại một thách thức bên trong, để trình bày rõ ràng những câu hỏi lớn mà người đó cảm thấy phải đối mặt và cố gắng phác thảo những câu trả lời giúp trải nghiệm của người đó có ý nghĩa, thì triết gia nghiệp dư sẽ học được cách tìm thấy sự thưởng thức từ một trong những nhiệm vụ khó khăn và bổ ích nhất của cuộc sống.

## **NGHIỆP DƯ VÀ CHUYÊN NGHIỆP**

Một số cá nhân thích chuyên môn hóa và dành tất cả năng lượng của họ cho một hoạt động, nhằm đạt được mức độ thể hiện gần như chuyên nghiệp. Họ có xu hướng ra vẻ kẻ cả trước bất cứ ai không khéo léo và tận tụy với chuyên môn như họ. Những người khác thích lao vào một loạt các hoạt động, có được sự thưởng thức càng nhiều càng tốt từ mỗi hoạt động mà không nhất thiết phải trở thành một chuyên gia trong bất kỳ lĩnh vực nào.

Có hai từ mang ý nghĩa phản ánh thái độ có đôi chút lệch lạc của chúng ta đối với các mức độ cam kết với các hoạt động thể chất hoặc tinh thần. Đó là những thuật ngữ: nghiệp dư và tài tử. Ngày



nay những danh hiệu như thế là hơi xúc phạm. Một người nghiệp dư hoặc một tài tử là một người không đủ các chuẩn mực, một người không được coi trọng lắm, một người có sự thể hiện kém xa các tiêu chuẩn của sự chuyên nghiệp. Nhưng về mặt nguồn gốc, “người nghiệp dư” (amateur) trong động từ tiếng La-tinh amare, nghĩa là “tình yêu”, đề cập đến một người yêu thích những gì anh ta đang làm. Tương tự, “người tài tử” (dilettante), xuất phát từ tiếng La-tinh delectare, nghĩa là “tìm thấy niềm vui”, tức là một người cảm thấy thích thú trong một hoạt động nhất định. Do đó, ý nghĩa sớm nhất của những từ này đã tập trung vào trải nghiệm hơn là thành tựu; chúng mô tả các phần thưởng chủ quan mà các cá nhân đạt được từ việc thực hiện hành động đó thay vì tập trung vào việc họ đạt thành tựu tốt đẹp ra sao. Không có gì minh họa cho thái độ thay đổi của chúng ta đối với giá trị của trải nghiệm rõ ràng như số phận của hai từ này. Đã có lúc nếu bạn là một nhà thơ nghiệp dư hoặc một nhà khoa học tài tử là việc rất tuyệt vời, bởi vì điều đó có nghĩa là chất lượng cuộc sống có thể được cải thiện bằng cách tham gia vào các hoạt động đó. Nhưng sự nhấn mạnh ngày một gia tăng được đặt vào giá trị của những hành vi hơn là những trạng thái chủ quan; những gì được ngưỡng mộ bây giờ là thành công, thành tích, chất lượng của thành quả hơn là chất lượng trải nghiệm. Do đó, việc được gọi là một tài tử đã trở thành điều khó xử, mặc dù trở thành một tài tử nghĩa là đạt được những gì đáng giá nhất – sự thưởng thức mà những hoạt động có thể cung cấp.

Đúng là hình thức nghiên cứu mang tính tài tử được khuyến khích ở đây có thể bị mất gốc dễ dàng hơn học thuật chuyên nghiệp, nếu người nghiên cứu đánh mất tầm nhìn về mục tiêu thúc

đẩy họ. Những người không chuyên với một động cơ cá nhân thỉnh thoảng có thể chuyển hướng sang ngụy khoa học để thúc đẩy cho mỗi quan tâm của mình và thông thường những nỗ lực của họ là gần như không thể phân biệt với những người nghiệp dư có động lực về bản chất.

Chẳng hạn, mỗi quan tâm đến lịch sử nguồn gốc dân tộc có thể dễ dàng bị biến thành một cuộc tìm kiếm bằng chứng về sự vượt trội của chính mình so với các thành viên của các tộc khác. Phong trào Quốc xã ở Đức đã chuyển sang nhân chủng học, lịch sử, giải phẫu, ngôn ngữ, sinh học và triết học, rồi từ đó dựng nên lý thuyết chủng tộc Aryan thượng đẳng. Các học giả chuyên nghiệp cũng bị cuốn vào công trình đáng ngờ này, nhưng nó được truyền cảm hứng bởi những người nghiệp dư và các quy tắc trong cuộc chơi này lại thuộc về chính trị, không phải khoa học.

Khoa học sinh học Liên Xô đã bị đẩy lùi lại cả một thế hệ khi giới có thẩm quyền quyết định áp dụng các quy tắc của ý thức hệ cộng sản vào trồng ngô, thay vì theo bằng chứng thực nghiệm. Những ý tưởng của Lysenko về việc các loại ngũ cốc được trồng trong khí hậu lạnh sẽ phát triển mạnh hơn và tạo ra những thế hệ thậm chí còn mạnh mẽ hơn, với những người không có chuyên môn thì điều đó nghe thật tốt, đặc biệt là trong bối cảnh giáo điều của thời điểm đó. Thật không may, phương pháp chính trị và phương pháp canh tác ngô không phải lúc nào cũng giống nhau và những nỗ lực của Lysenko đã dẫn đến nhiều thập kỷ đói kém.

Những ý nghĩa tiêu cực mà các thuật ngữ nghiệp dư và tài tử phải nhận về mình trong nhiều năm qua phần lớn là do sự mờ nhạt của ranh giới phân biệt giữa các mục tiêu bên trong và bên ngoài.

Một người nghiệp dư giả vờ hiểu biết nhiều như một người có chuyên môn có thể đưa ra những kiến thức sai và dẫn đến những nguy hại. Trọng điểm của việc trở thành một nhà khoa học nghiệp dư không phải là cạnh tranh với các chuyên gia trên chính sân nhà của họ, mà là sử dụng một quá trình rèn luyện trí óc tượng trưng để mở rộng các kỹ năng tinh thần và tạo ra trật tự trong ý thức. Ở cấp độ đó, sự hiểu biết nghiệp dư có thể tự đứng vững và thậm chí có thể hiệu quả hơn so với đồng sự chuyên nghiệp của nó. Nhưng khoảnh khắc mà những người nghiệp dư đánh mất tầm nhìn khỏi mục tiêu này và sử dụng kiến thức chủ yếu để củng cố bản ngã của họ, hoặc để đạt được lợi nhuận về vật chất, khi đó họ trở thành những bức tranh biếm họa của người có học. Không được đào tạo trong kỷ luật của sự hoài nghi và phê bình đối ứng, vốn làm nền tảng cho phương pháp khoa học, những người không có chuyên môn dẫn thân vào các lĩnh vực tri thức với những mục tiêu định kiến có thể trở nên tàn nhẫn hơn, thậm chí còn không quan tâm đến sự thật hơn cả những học giả tồi tệ nhất.

## **THÁCH THỨC CỦA VIỆC HỌC TẬP SUỐT ĐỜI**

Mục đích của chương này là xem xét các phương thức mà hoạt động tinh thần có thể tạo ra sự thưởng thức. Chúng ta đã thấy rằng tối thiểu thì tâm trí cũng cung cấp nhiều và mạnh mẽ những cơ hội để hành động ngang bằng với cơ thể. Cũng giống như việc sử dụng tay chân và các giác quan luôn sẵn sàng cho tất cả mọi người mà không liên quan đến giới tính, chủng tộc, giáo dục hoặc tầng lớp xã

hội, thì việc sử dụng bộ nhớ, ngôn ngữ, logic, quy tắc nhân quả cũng là khả thi với bất cứ ai muốn kiểm soát tâm trí.

Nhiều người từ bỏ việc học sau khi họ ra trường vì mười ba hoặc hai mươi năm giáo dục với động lực từ bên ngoài vẫn là một nguồn ký ức khó chịu. Sự chú ý của họ đã bị thao túng đủ lâu từ bên ngoài bởi những quyển sách giáo khoa và các giáo viên, và họ đã coi ngày tốt nghiệp là ngày đầu tiên của tự do.

Nhưng một người quên mất việc sử dụng các kỹ năng biểu tượng của mình thì không bao giờ thực sự tự do. Suy nghĩ của người này sẽ bị dẫn dắt bởi ý kiến của hàng xóm, bởi các bài xã luận trên các tờ báo và bởi những lời kêu gọi trên truyền hình. Anh ta phải chịu đựng sự thao túng của các "chuyên gia". Một cách lý tưởng thì sự kết thúc của giáo dục được áp đặt từ bên ngoài nên là sự khởi đầu của một nền giáo dục được thúc đẩy từ bên trong. Tại cấp độ đó, mục tiêu học tập không còn là để lên lớp, lấy bằng tốt nghiệp và tìm một công việc tốt. Thay vào đó, người ta học để hiểu những gì đang xảy ra xung quanh, để phát triển ý thức cá nhân có ý nghĩa về tất cả những trải nghiệm của mình. Từ đó dẫn đến niềm vui sâu sắc của nhà tư tưởng, giống như trải nghiệm của các môn đệ Socrates mà Plato mô tả trong *Philebus*: "Người thanh niên say rượu lần đầu tiên từ mùa xuân đó hạnh phúc như thể anh đã tìm thấy một kho báu của sự khôn ngoan; anh mê mẩn điều đó một cách tuyệt đối. Anh sẽ chọn bất kỳ diễn ngôn nào, đưa tất cả các ý tưởng của nó lại với nhau để biến chúng thành một, sau đó tách chúng ra và mổ xẻ chúng thành từng mảnh. Trước tiên, anh sẽ tự đánh đổ mình, sau đó là những người khác, bất cứ ai đến gần anh, già trẻ, anh thậm chí không tha cha mẹ mình, hay bất cứ ai sẵn lòng lắng nghe...".

Lời trích dẫn đã có tuổi đời khoảng hai mươi bốn thế kỷ, nhưng một người quan sát đương đại cũng không thể mô tả một cách sinh động hơn như vậy về những gì xảy ra khi một người lần đầu tiên phát hiện ra dòng chảy của tâm trí.

## Chương 7

# Làm việc như dòng chảy

**GIỐNG NHƯ MỌI LOÀI ĐỘNG VẬT KHÁC**, chúng ta phải dành phần lớn thời gian tồn tại của mình cho cuộc mưu sinh. Lượng calo cần để cung cấp cho cơ thể không tự nhiên xuất hiện một cách thần kỳ trên bàn ăn và nhà cửa hay xe cộ cũng không tự tụ tập quanh mình. Tuy nhiên, không có một công thức chính xác nào cho việc con người thật sự phải làm việc trong bao lâu. Chẳng hạn, có vẻ như những người săn bắt, hái lượm thuở sơ khai, cũng như những hậu duệ của họ ngày nay sống ở những sa mạc khắc nghiệt tại châu Phi và châu Úc, chỉ dành từ ba đến năm tiếng mỗi ngày cho những việc mà chúng ta gọi là làm việc – chuẩn bị miếng ăn, chỗ ở, cái mặc và đồ dùng. Họ dành phần còn lại trong ngày cho những cuộc trò chuyện, nghỉ ngơi, hay nhảy múa. Ở thái cực ngược lại là những công nhân công nghiệp của thế kỷ XIX, những người thường buộc phải dành mười hai giờ mỗi ngày, sáu ngày mỗi tuần để làm việc vất vả trong các nhà máy khắc nghiệt hay những khu mỏ nguy hiểm.

Không chỉ khối lượng mà chất lượng của công việc cũng vô cùng đa dạng. Một ngàn năm trước của Ý đã nói thế này: “Il lavoro nobilita l’uomo, e lo rende simile alle bestie”, nghĩa là: “Công việc trao cho một người đàn ông sự cao quý và rồi biến anh ta thành một con vật”. Phép tu từ đây mỉa mai này có thể là một lời bình luận về bản

chất của mọi công việc, nhưng nó cũng có thể được diễn nghĩa với ý rằng, công việc mà đòi hỏi những kỹ năng thượng thừa và được thực hiện một cách tự do, sẽ tinh luyện được cho cái tôi phức tạp; và mặt khác là có rất ít thứ gây nhiễu loạn trật tự tâm trí như là một công việc không được chuyên môn hóa và thực hiện dưới sự ép buộc. Một bác sĩ phẫu thuật não làm việc trong một bệnh viện danh tiếng và một người lao động nô lệ bước đi loạng choạng vì khối hàng nặng trĩu khi anh ta lội qua bùn lầy đều đang làm việc như nhau. Nhưng vị bác sĩ phẫu thuật có cơ hội để học hỏi điều mới mỗi ngày và qua mỗi ngày anh ta học được rằng anh ta đang nắm quyền kiểm soát và có thể thực hiện các nhiệm vụ khó khăn. Còn người lao động kia thì buộc phải lặp đi lặp lại những chuyển động gây kiệt sức giống nhau và những gì anh ta học được hầu hết là về tình trạng vất vả của chính mình.

Vì công việc có mặt khắp toàn cầu và cũng khá đa dạng, nên nó tạo ra sự khác biệt vô cùng to lớn đối với sự hài lòng về cuộc sống của một người, dù công việc người đó làm để mưu sinh có mang tính thưởng thức hay không. Thomas Carlyle không hề sai khi viết rằng: “Phúc lành cho những ai tìm được công việc của mình, công việc cho phép anh không còn truy cầu bất kỳ phúc lành nào khác”. Sigmund Freud đã mở rộng một chút lời khuyên đơn giản này. Khi được hỏi về công thức cho hạnh phúc, ông đã đưa ra một câu trả lời ngắn gọn nhưng hợp lý: “Công việc và tình yêu”. Quả đúng là nếu một người tìm thấy dòng chảy trong công việc và trong những mối quan hệ với người khác, thì họ đã bước trên con đường hướng tới việc cải thiện toàn bộ chất lượng cuộc sống. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá cách mà những công việc có thể tạo ra dòng

chảy và trong chương tiếp theo, chúng ta sẽ bàn về một chủ đề chính khác của Freud: tận hưởng sự bầu bạn với những người khác.

## **NHỮNG NGƯỜI LAO ĐỘNG VỚI MỤC ĐÍCH TỰ THÂN**

Như là sự trừng phạt cho tham vọng của mình, Adam bị Thượng đế kết án phải làm việc trên trái đất với dòng mồ hôi nhễ nhại trên trán. Một đoạn của Sáng Thế Ký (3:17) liên quan đến sự kiện này đã phản ánh cách mà hầu hết các nền văn hóa, đặc biệt là những nền văn hóa đã chạm đến được sự phức tạp của “nền văn minh”, đã bày tỏ quan điểm về công việc – như là một lời nguyền mà ta phải tránh xa bằng mọi giá. Sự thật là, chính vì cách thức vận hành không hiệu quả của vũ trụ, nên phải đòi hỏi tiêu tốn nhiều năng lượng để đáp ứng những nguyện vọng cũng như nhu cầu cơ bản của chúng ta. Miễn là chúng ta không quan tâm mình ăn bao nhiêu, có được sống trong những ngôi nhà trang trí đẹp và kiên cố hay không, hay mình có thể có đủ tài chính để mua sắm những thành tựu công nghệ mới nhất hay không, thì gánh nặng về sự cần thiết của “việc làm” nằm trên vai chúng ta sẽ nhẹ hơn, giống như với những người du mục ở sa mạc Kalahari vậy. Nhưng càng nhiều năng lượng tinh thần được đầu tư vào những mục tiêu vật chất và càng nhiều những mục tiêu không thực tế được hình thành, thì càng khó để có thể biến chúng thành hiện thực. Khi đó chúng ta cần những đầu vào cho lao động ngày một cao hơn, về tinh thần lẫn thể chất, cũng như những đầu vào về tài nguyên thiên nhiên, để thỏa mãn kỳ vọng đang leo thang. Trong phần lớn lịch sử, đại đa số người dân sống ở ngoại vi của các xã hội “văn minh” phải từ bỏ mọi hy vọng thưởng thức cuộc sống để



biến ước mơ của số ít người, những người đã tìm được phương thức khai thác người khác, trở thành hiện thực. Những thành tựu đưa các quốc gia văn minh cách biệt khỏi những quốc gia sơ khai hơn – như Kim Tự Tháp, Vạn Lý Trường Thành, đền Taj Mahal, lẫn những đền đài, cung điện, hay những đập nước cổ xưa – thường được xây dựng bằng năng lượng của những nô lệ bị buộc phải thực hiện tham vọng của những kẻ thống trị. Không có gì đáng ngạc nhiên, công việc vì vậy mà mang tiếng xấu.

Tuy nhiên, với tất cả sự tôn trọng thích đáng dành cho Kinh thánh, có vẻ như không đúng khi cho rằng làm việc nhất thiết là điều khó chịu. Công việc có thể luôn luôn vất vả, hoặc ít nhất là vất vả hơn so với khi chẳng làm gì cả. Nhưng có nhiều bằng chứng cho thấy làm việc có thể khá thú vị và quả thật là, nó thường là phần thú vị nhất của cuộc sống.

Đôi khi các nền văn hóa phát triển theo cách mà làm cho công việc sản xuất mỗi ngày càng gần với những hoạt động dòng chảy càng tốt. Có những nhóm người mà ở đó cả công việc lẫn cuộc sống gia đình tuy đầy thách thức nhưng được tích hợp một cách hài hòa. Trên những thung lũng miền núi cao của châu Âu, tại những ngôi làng trên vùng núi An-pơ không trải qua cuộc Cách mạng Công nghiệp, những cộng đồng kiểu này vẫn còn tồn tại. Tò mò muốn được chứng kiến cách mà việc làm được trải nghiệm trong một tổ chức “truyền thống” đại diện cho lối sống nông nghiệp thường thấy ở bất kỳ đâu trong vài thế hệ trước, một nhóm những nhà tâm lý học người Ý, dẫn dắt bởi Giáo sư Fausto Massimini và Tiến sĩ Antonella Delle Fave, mới đây đã phỏng vấn một vài những cư dân ở

đó và rồi chia sẻ một cách hào phóng những bản ghi chép thấu đáo của mình.

Đặc tính nổi bật nhất của những nơi như vậy chính là những người sống ở đó hiếm khi nào có thể phân biệt được giữa làm việc và thời gian rảnh. Có thể nói rằng họ làm việc mười sáu tiếng mỗi ngày, nhưng đồng thời cũng có thể kết luận rằng họ chẳng bao giờ làm việc cả. Một trong những cư dân ở đây, Serafina Vinon, cụ bà bảy mươi sáu tuổi sống ở một ngôi làng nhỏ bé của Pont Trentaz, ở vùng Val d'Aosta trên dãy An-pơ, nước Ý, vẫn thức dậy lúc năm giờ sáng để vắt sữa bò. Sau đó, bà nấu một bữa sáng thịnh soạn, dọn dẹp nhà cửa và tùy vào thời tiết lẫn thời điểm trong năm, mà bà dắt đàn bò xuống đồng cỏ ngay dưới những dòng sông băng, chăm sóc vườn cây ăn quả, hay chải một ít lông cừu. Vào mùa hè, bà dành ra hàng tuần trên những đồng cỏ vùng cao để cắt cỏ khô, rồi bà đội những bó cỏ khổng lồ ấy lên đầu đi vài dặm, trở xuống chuồng bò. Bà có thể chỉ mất một nửa thời gian để đến chuồng bò nếu chỉ đi thẳng về; nhưng bà thích lang thang dọc theo những con đường mòn ẩn mình quanh co để giúp những triền dốc không bị xói mòn. Xế chiều, bà có thể đọc, hoặc kể chuyện cho đứa cháu cố của mình nghe, hoặc chơi phong cầm tại một trong số những bữa tiệc giữa những người bạn và họ hàng tụ họp tại nhà bà vài lần một tuần.

Bà Serafina rành rọt mỗi cái cây, mỗi tảng đá cuội, mỗi một đặc trưng của vùng núi như thể họ là bạn thân của nhau vậy. Những câu chuyện kể về gia tộc nhiều thế kỷ về trước đều gắn liền với cảnh vật: Trên cây cầu đá cổ xưa này, khi bệnh dịch năm 1473 tự tiêu tan, một đêm nọ, người phụ nữ sống sót sau cùng ở ngôi làng của bà Serafina, với một ngọn đuốc trên tay, đã gặp người đàn ông sống

sót cuối cùng của một ngôi làng khác phía xa dưới thung lũng. Họ giúp đỡ lẫn nhau, kết hôn và trở thành tổ tiên của gia đình bà. Chính trên cánh đồng mâm xôi đó, người bà của bà Serafina đã mất khi bà vẫn còn là một đứa trẻ. Còn trên tảng đá này, cầm cây chìa trên tay, quý dữ đã đe dọa chú Andrew trong suốt cơn bão tuyết dữ dội kéo dài suốt hai mươi bốn giờ.

Khi bà Serafina được hỏi rằng bà thích làm điều gì nhất trong cuộc đời, bà đã trả lời không đắn đo: vắt sữa bò, dẫn chúng đến những bãi cỏ, cắt tỉa vườn cây, chải lông cừu... trên thực tế, điều bà thích làm nhất chính là những gì mà trước giờ bà vẫn luôn làm để mưu sinh. Theo lời của bà thì: “Nó cho tôi một sự hài lòng tuyệt diệu. Đi ra ngoài, trò chuyện với mọi người, ở bên bầy vật nuôi của tôi... Tôi trò chuyện với mọi thứ – cây cỏ, chim chóc, hoa lá và động vật. Mọi thứ trong tự nhiên luôn bầu bạn cùng chúng ta; ta nhìn thấy sự phát triển của thiên nhiên qua mỗi ngày. Ta thấy trong lành và hạnh phúc đến nỗi ta thấy thật tiếc khi đã thấm mệt và phải trở về nhà... Ngay cả khi ta phải làm việc nhiều thì điều đó vẫn rất tuyệt”.

Khi được hỏi rằng bà sẽ làm gì nếu có tất cả thời gian và tiền bạc trên thế gian này, Serafina cười – và lặp lại cùng một chuỗi các hoạt động kia: bà sẽ vắt sữa bò, dẫn chúng đến bãi cỏ, chăm sóc vườn cây, chải lông cừu. Không phải bà Serafina không biết gì về những lựa chọn thay thế từ cuộc sống thành thị: bà thỉnh thoảng vẫn xem tivi và đọc sách báo, nhiều người thân của bà thuộc lớp trẻ sống ở những thành phố lớn và có một lối sống tiện nghi, với xe hơi, các thiết bị gia dụng và những kỳ nghỉ mát ở nước ngoài. Nhưng cách sống hiện đại và thời thượng hơn của họ không hề hấp dẫn bà

Serafina; bà hoàn toàn hài lòng và thanh thản với vai trò của mình trong vũ trụ này.

Mười trong số những cư dân lớn tuổi nhất của làng Pont Trentaz, trong khoảng từ sáu mươi lăm đến tám mươi hai tuổi, đã được phỏng vấn; tất cả bọn họ đều đưa ra những câu trả lời tương tự như câu trả lời của bà Serafina. Không một ai trong số họ vẽ ra một đường ranh giới rõ nét giữa làm việc và thời gian rảnh rỗi, tất cả đều xem làm việc như là một nguồn chính yếu của trải nghiệm tối ưu và không ai muốn làm việc ít đi dù có được trao cho cơ hội.

Hầu hết những đứa con của họ, khi được phỏng vấn, cũng đã bày tỏ cùng một thái độ đối với cuộc sống. Tuy nhiên, đối với những người cháu (trong độ tuổi từ hai mươi đến hai mươi ba) thì những thái độ điển hình hơn đối với công việc lại chiếm đa số: Nếu có cơ hội, họ sẽ làm việc ít hơn và thay vào đó, dành nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi – đọc sách, chơi thể thao, du lịch, xem những chương trình mới nhất. Một phần sự khác biệt này giữa các thế hệ là vấn đề về tuổi tác; những người trẻ tuổi thường ít bằng lòng với số phận của họ, họ khát khao thay đổi hơn và không chịu được sự ràng buộc của lệ thường. Nhưng trong trường hợp này, sự bất đồng quan điểm còn phản ánh sự phai tàn của lối sống truyền thống, nơi mà công việc gắn kết một cách ý nghĩa với bản sắc con người cùng với những mục tiêu tối hậu của họ. Một số người trẻ ở làng Pont Trentaz có lẽ cũng sẽ nghĩ về công việc như bà Serafina khi họ đến tuổi già; còn phần đông có lẽ sẽ không như vậy. Thay vào đó, họ sẽ tiếp tục nói rộng khoảng cách giữa những công việc tuy cần thiết nhưng không vui vẻ và mưu cầu giải trí thú vị nhưng có ít sự phức tạp hơn.

Cuộc sống ở ngôi làng trên dãy An-pơ chưa bao giờ dễ dàng. Để sống sót qua ngày, mỗi người phải làm chủ một phạm vi cực kỳ rộng lớn của những thử thách khó khăn từ các công việc chân tay vất vả đến việc thủ công đòi hỏi sự khéo léo, và cả việc bảo tồn và xây dựng một ngôn ngữ đặc biệt, những bài hát, những tác phẩm nghệ thuật hay những phong tục truyền thống phức tạp. Và bằng một cách nào đó, nền văn hóa đã phát triển theo cái cách mà những người đang sống trong nó nhận thấy những mục tiêu này là mang tính thưởng thức. Thay vì cảm thấy bị áp lực bởi sự cần thiết phải làm việc cật lực, họ đồng tình với ý kiến với Giuliana B., một cụ bà bảy mươi bốn tuổi: “Tôi tự do, tự do trong chính công việc của tôi, bởi vì tôi làm những gì mà tôi muốn. Nếu hôm nay tôi chẳng làm gì thì ngày mai tôi sẽ làm. Tôi không có một ông chủ, tôi làm chủ cuộc sống của riêng mình. Tôi đã duy trì sự tự do này và đã chiến đấu vì nó”.

Rõ ràng, không phải tất cả các nền văn hóa tiền công nghiệp đều bình dị thế này. Trong nhiều xã hội làm nông hay săn bắt, cuộc sống rất khắc nghiệt, tàn bạo và ngăn ngui. Thực tế, một vài cộng đồng trên dãy An-pơ, cách làng Pont Trentaz không xa, được những khách du lịch ngoại quốc của thế kỷ trước mô tả là bị bao trùm bởi cái đói, dịch bệnh và sự thiếu hiểu biết. Để hoàn thiện một lối sống có khả năng cân bằng những mục đích của con người với nguồn tài nguyên từ môi trường một cách hài hòa là một kỳ công hiếm có giống như việc xây dựng những thánh đường vĩ đại khiến du khách choáng ngợp. Chúng ta không thể từ một hình mẫu thành công mà khái quát hóa cho những nền văn hóa tiền công nghiệp được. Và lại,

ngay cả một ngoại lệ cũng đủ để bác bỏ quan điểm rằng công việc luôn kém thú vị hơn sự giải trí được chọn lựa một cách tự do.

Vậy còn trường hợp của một người lao động thành thị, người mà công việc của họ không gắn liền một cách rõ rệt với sinh hoạt của mình thì sao? Thái độ của bà Serafina, ngẫu nhiên thay, không phải chỉ có độc nhất ở những ngôi làng làm nông truyền thống. Đôi khi chúng ta có thể tìm thấy nó quanh mình, giữa những cơn lốc của thời đại công nghiệp. Một ví dụ điển hình chính là trường hợp của Joe Kramer, người đàn ông mà chúng tôi đã phỏng vấn cho một trong những nghiên cứu đầu tiên về trải nghiệm dòng chảy của mình. Joe vừa bước sang tuổi sáu mươi, ông là một thợ hàn tại một nhà máy lắp ráp xe lửa ở miền nam Chicago. Có khoảng hai trăm người làm việc cùng Joe trong ba công trình có cấu trúc khép kín, tăm tối và khổng lồ, nơi mà những tấm thép nặng đến vài tấn di chuyển vòng vòng lơ lửng quanh những đường ray trên đầu và được hàn lại giữa những cơn mưa tia lửa để làm thành những bộ trục cho các toa tàu chở hàng. Vào mùa hè nơi đó là một cái lò nung, còn mùa đông thì làn gió băng giá từ thảo nguyên thổi rít qua. Âm thanh va chạm kim loại luôn lớn đến nỗi người ta phải hét vào tai nhau khi trò chuyện.

Joe đến Hoa Kỳ khi ông chỉ mới năm tuổi và ông đã bỏ học sau khi học xong lớp bốn. Ông đã làm việc tại nhà máy này trong hơn ba mươi năm, nhưng chưa bao giờ muốn trở thành một quản đốc. Ông từ chối vài cơ hội thăng tiến, tuyên bố rằng ông thích là một thợ hàn giản dị và ông không thấy thoải mái khi làm sếp của bất kỳ ai. Mặc dù ông đứng ở nấc thang thấp nhất trong hệ thống nhà máy nhưng mọi người đều biết Joe và tất cả đều đồng ý rằng ông là thành viên

quan trọng nhất trong cả nhà máy. Quản lý cũng khẳng định rằng nếu ông có thêm năm người giống như Joe thì nhà máy của ông sẽ là nhà máy hoạt động hiệu quả nhất trong ngành. Những đồng nghiệp công nhân của Joe đều nói rằng nếu không có ông, họ hẳn sẽ đóng cửa luôn.

Lý do đằng sau danh tiếng của ông rất đơn giản: Joe rõ ràng đã tinh thông mọi giai đoạn của các hoạt động trong nhà máy và ông có thể thay vào vị trí của bất kỳ ai khi cần thiết. Hơn nữa, ông có thể sửa chữa mọi bộ phận máy móc hư hỏng, từ cần trục cơ khổng lồ đến màn hình điện tử nhỏ nhất. Nhưng điều làm mọi người kinh ngạc nhất là Joe không chỉ có thể thực hiện những công việc này, mà ông còn thật sự tận hưởng công việc của mình khi được yêu cầu thực hiện. Khi được hỏi làm thế nào mà ông học được cách xử lý những động cơ và thiết bị phức tạp mà không trải qua bất kỳ buổi huấn luyện chính thức nào, Joe đã đưa ra một câu trả lời đánh bay mọi nghi ngờ. Từ thuở ấu thơ, ông đã say mê các loại máy móc khác nhau. Ông đặc biệt bị thu hút bởi bất kỳ thứ gì không hoạt động đúng cách: “Như khi lò nướng bánh mì của mẹ tôi cần phải sửa chữa, tôi đã tự hỏi: ‘Nếu tôi là cái lò nướng bánh mì đó và tôi không hoạt động, điều gì đang xảy ra với tôi?’”. Rồi sau đó ông tháo rời cái lò nướng ra, tìm chỗ bị hỏng và sửa lại. Kể từ đó, ông đã dùng phương pháp đồng hóa bằng thấu cảm này để tìm hiểu và khôi phục các hệ thống cơ học ngày càng phức tạp. Và niềm đam mê khám phá chưa bao giờ mất đi ở ông; giờ đây đã đến gần với tuổi nghỉ hưu, Joe vẫn tận hưởng công việc của mình mỗi ngày.

Joe chưa bao giờ là một người nghiện công việc, hay phụ thuộc hoàn toàn vào những thử thách của nhà máy để cảm thấy ổn về bản

thân. Những gì ông làm tại nhà có lẽ còn đặc biệt hơn cả chuyển đổi từ một công việc thường ngày, không cần động não sang một hoạt động phức tạp, sản sinh ra trạng thái dòng chảy. Joe và vợ của ông sống trong căn nhà gỗ một tầng giản dị ở ngoại ô thành phố. Qua nhiều năm, họ đã mua thêm hai lô đất trống hai bên nhà. Joe đã xây một khu vườn đá phức tạp trên những lô đất này, với những bậc thang, những lối đi, cùng hàng trăm loài hoa và cây bụi. Khi lắp đặt những vòi phun nước ngầm, Joe đã nảy ra một ý tưởng: Nếu ông biến chúng thành cầu vồng thì sao? Ông ta đã tìm những đầu vòi phun có thể tạo ra màn sương đủ dày cho mục đích này, nhưng chẳng có cái nào làm ông hài lòng cả; vì vậy ông đã tự mình thiết kế một cái và chế tạo nó bằng cái máy tiện dưới tầng hầm nhà mình. Hiện tại thì sau giờ làm việc, ông có thể ngồi ở hiên sau, chạm vào công tắc bật là có thể kích hoạt cả tá tia nước thành nhiều cầu vồng nhỏ.

Nhưng có một vấn đề với “khu vườn của Eden” bé nhỏ của Joe. Vì ông đã làm việc suốt cả ngày nên lúc ông trở về nhà thì mặt trời thường đã lặn khỏi đường chân trời rất xa đến nỗi không thể phản chiếu, tạo ra sắc màu cho những tia nước này. Vì thế Joe đã trở về chỗ bảng vẽ của mình và trở ra với một giải pháp đáng ngưỡng mộ. Ông tìm những bóng đèn pha chứa đủ quang phổ của mặt trời để tạo nên cầu vồng và lắp chúng xung quanh vòi phun nước một cách kín đáo. Giờ thì ông đã thật sự sẵn sàng. Ngay cả vào lúc nửa đêm, chỉ cần chạm vào hai công tắc, ông có thể bao bọc căn nhà của mình bằng những cây quạt nước, ánh sáng và sắc màu.

Joe là một ví dụ hiếm hoi về ý nghĩa của việc có một “tính cách mục đích tự thân”, hoặc khả năng sáng tạo những trải nghiệm dòng



chảy ngay trong môi trường căng cổ nhất – một nơi làm việc khốc liệt, một khu dân cư đầy cở đại. Trong toàn thể nhà máy đường sắt, Joe hiện ra như là người duy nhất có tầm nhìn linh hoạt được những cơ hội hành động đầy tính thách thức. Những người thợ hàn còn lại mà chúng tôi phỏng vấn xem công việc của họ như gánh nặng mà họ muốn trốn chạy càng nhanh càng tốt vào mỗi buổi chiều, ngay khi công việc kết thúc, họ gạt hết mọi thứ để đến với những quán rượu tọa lạc ở vị trí chiến lược tại mỗi ngã tư thứ ba của những con đường xung quanh nhà máy, để quên hết những uể oải trong ngày với bia và băng hữu. Rồi sau đó về nhà để uống thêm vài chai trước màn hình tivi, cãi cọ với vợ, thế là một ngày – trong mọi khía cạnh đều giống như những ngày trước đó – đã trôi qua.

Người ta có thể tranh cãi, rằng việc xác nhận lối sống của Joe vượt trội hơn những đồng nghiệp công nhân của ông chính là kiểu của “giới tinh hoa” (elitist) đáng bị chỉ trích. Suy cho cùng, những người trong quán rượu vẫn có một khoảng thời gian vui vẻ và ai có thể nói rằng việc cực nhọc làm cầu vòng ở sân sau mới là cách tiêu khiển thời gian tốt hơn? Tất nhiên, theo những giáo lý của thuyết tương đối văn hóa thì sự chỉ trích là hợp lý. Nhưng khi hiểu rằng niềm vui phụ thuộc vào việc gia tăng sự phức tạp, thì ta không còn có thể coi trọng thuyết tương đối cơ bản như thế nữa. Chất lượng trải nghiệm của những người chơi đùa và biến đổi các cơ hội xung quanh họ, như Joe đã làm, rõ ràng phát triển hơn, đồng thời thú vị hơn so với trải nghiệm của những người từ bỏ bản thân để sống trong những ràng buộc của hiện thực khốc liệt mà họ cảm thấy không thể nào thay đổi được.

Quan điểm cho rằng công việc được thực hiện như một hoạt động dòng chảy chính là cách tốt nhất để hoàn thiện những tiềm năng của con người đã được đề xuất thường xuyên trong quá khứ, bởi nhiều hệ thống tôn giáo và triết học khác nhau. Đối với những người thấm nhuần thế giới quan của Kitô giáo thời Trung cổ thì khá hợp lý khi nói rằng việc gọt vỏ khoai tây cũng quan trọng như việc xây một thánh đường, miễn là chúng đều được thực hiện vì vinh quang vĩ đại hơn của Thiên Chúa. Còn với Karl Marx, cả nam và nữ đều xây dựng bản chất của họ qua những hoạt động sản xuất; ông tin rằng không có “bản chất con người” ngoại trừ những thứ mà chúng ta tạo ra thông qua công việc. Công việc không chỉ thay đổi môi trường bằng cách xây dựng những cây cầu bắc qua những dòng sông và bồi đắp phù sa cho những đồng bằng cần cỗi; nó cũng thay đổi người lao động từ một con vật được dẫn lối bởi bản năng thành một người có kỹ năng, có mục tiêu và có ý thức.

Một trong những ví dụ thú vị nhất về hiện tượng dòng chảy xuất hiện với những nhà hiền triết thời trước là khái niệm Yu (hay Du, Tiêu dao du) được đề cập vào khoảng 2300 năm trước trong những ghi chép của Trang Tử, một môn sinh của Lão giáo. Du nghĩa là thuận theo Đạo: Nó được dịch sang tiếng Anh như là “lang thang”; như “đi mà không chạm đất”; hoặc như “bơi”, “bay” và “trôi”. Trang Tử tin rằng đây là cách sống đúng đắn – sống mà không quan tâm đến những phần thưởng bên ngoài, thuận theo tự nhiên, với sự tận tâm toàn diện – nói cách khác, như một trải nghiệm hoàn toàn có mục đích tự thân.

Như là một ví dụ về cách sống bởi Du – hoặc sống với dòng chảy – Trang Tử đã kể một câu chuyện ngụ ngôn về một người lao động

khiêm tốn trong các chương chính của tác phẩm đã mang tên tuổi của ông đến với chúng ta. Nhân vật này là một thường dân, một đầu bếp có nhiệm vụ mổ thịt tại cung điện của vua Văn Huệ Vương. Học sinh ở Hồng Kông và Đài Loan vẫn còn nhớ rõ những miêu tả của Trang Tử: “Một gã đầu bếp của vua Văn Huệ mổ bò, hai tay hăm năm con vật, đưa vai ra thúc nó, rồi hai chân bấm vào đất, hai đầu gối ghì chặt nó. Hăm đưa lưỡi dao cắt xoẹt xoẹt, phát những âm thanh có tiết tấu y như khúc ‘tang lâm’ và bản nhạc ‘kinh thủ’[1]<sup>55</sup>”.

Vua Văn Huệ đã bị mê hoặc bởi biết bao trạng thái dòng chảy (hoặc Yu) mà người đầu bếp của ông tìm thấy trong công việc của mình và vì thế mà ông đã khen ngợi người đầu bếp vì những kỹ năng tuyệt vời của anh. Nhưng người đầu bếp phủ nhận việc đó chỉ là vấn đề về kỹ năng mà thôi: “Thần nhờ vào thuận theo Đạo, điều đã vượt xa cả kỹ năng [2]”. Rồi anh kể rằng anh đã có được màn trình diễn đỉnh cao của mình như thế nào: một thứ gì đó huyền bí, sự thấu hiểu mang tính trực giác về thuật mổ xẻ con bò, chính là những gì giúp anh xẻ con bò ra thành nhiều mảnh bằng những động tác thanh thoát như thể diễn ra trong vô thức: “Lúc này thần dùng tinh thần hơn là dùng mắt. Cảm quan ngưng lại, chỉ còn tâm thần là hoạt động [3]”.

Lời giải thích của người đầu bếp có lẽ ngụ ý rằng Du và dòng chảy đều là kết quả của những tiến trình khác nhau. Thực tế, một vài nhà phê bình đã nhấn mạnh sự khác biệt: Trong khi trạng thái dòng chảy là hệ quả của một nỗ lực có ý thức nhằm làm chủ những thử thách, thì trạng thái Du xuất hiện khi một cá nhân từ bỏ quyền làm chủ ý thức. Ở góc độ này, họ nhìn nhận dòng chảy như là một ví dụ của nghiên cứu “Phương Tây” về trải nghiệm tối ưu, mà theo họ

là dựa trên sự thay đổi những điều kiện khách quan (bằng cách đối mặt những thử thách thông qua những kỹ năng), trong khi Du lại là một ví dụ của cách tiếp cận “Phương Đông”, hoàn toàn bỏ qua những điều kiện khách quan để ủng hộ tính vui đùa về mặt tinh thần và tính siêu việt của thực tại.

Nhưng một cá nhân phải làm thế nào để đạt được trải nghiệm siêu việt và tính vui đùa về mặt tinh thần? Trong cùng câu chuyện ngụ ngôn ở trên Trang Tử đã đưa ra một quan niệm có giá trị để trả lời câu hỏi này, một quan niệm mà đã đẩy lên những cách hiểu hoàn toàn trái chiều. Nó có nội dung như sau: “Khớp xương nào cũng có kẽ, mà lưỡi dao thì mỏng. Biết đưa những lưỡi thật mỏng ấy vào những kẽ ấy thì thấy dễ dàng như đưa vào chỗ không. Vì vậy, dùng mười chín năm rồi mà lưỡi dao của thần vẫn bén như mới mài. Mỗi khi gặp một khớp xương, thần thấy khó khăn, thần liền nín thở, nhìn cho kỹ, chậm chậm đưa lưỡi dao thật nhẹ tay, khớp xương rời ra dễ dàng như bùn rơi xuống đất. Rồi thần cầm dao, ngẩng đầu lên, nhìn bốn bên, khoan khoái, chùi dao, đút nó vào vỏ [4]<sup>56</sup>”.

Lúc bấy giờ một số học giả thời kỳ đầu đã lấy đoạn văn này để đề cập đến những phương pháp làm việc của một tay mổ thịt hạng xoàng, người không biết làm sao để đạt đến Du. Có nhiều học giả gần đây hơn, như Watson và Graham<sup>57</sup>, tin rằng nó nói đến phương pháp làm việc của riêng người đầu bếp đó. Dựa trên kiến thức của tôi về trải nghiệm dòng chảy, tôi tin rằng ý kiến sau mới là ý kiến đúng. Nó chứng minh rằng, ngay cả sau khi đã thành thạo tất cả những cấp độ kỹ năng và thủ thuật, Du vẫn phụ thuộc vào sự khám phá những thử thách mới (“những khớp xương”, hay khi “thấy khó khăn” trong trích dẫn phía trên) và vào sự phát triển của những kỹ

năng mới (“nín thở, nhìn cho kỹ, chậm chậm đưa lưỡi dao thật nhẹ”).

Nói cách khác, chúng ta không thể chạm đến đỉnh cao bí ẩn của trạng thái Du bằng một vài bước nhảy lượng tử siêu phàm, mà đơn giản bằng việc tập trung dần sự chú ý vào những cơ hội hành động trong môi trường của riêng mỗi người, điều sẽ dẫn đến sự hoàn hảo về mặt kỹ năng mà theo thời gian trở nên hoàn toàn tự động như thể tự phát và có vẻ thần kỳ. Những màn trình diễn của nghệ sĩ vĩ cầm tuyệt vời hay một nhà toán học vĩ đại có vẻ huyền bí như nhau, mặc dù chúng có thể được lý giải bằng quá trình gia tăng mài giũa những thử thách và kỹ năng. Nếu diễn giải của tôi là đúng thì trong trải nghiệm dòng chảy (hoặc Du), Phương Đông và Phương Tây đã gặp nhau: Trong cả hai nền văn hóa, trạng thái xuất thần đều xuất phát từ cùng một điểm. Đầu bếp của Văn Huệ Vương là một ví dụ tiêu biểu về cách mà người ta có thể tìm thấy trạng thái dòng chảy ở những nơi không có khả năng nhất, ở những công việc thấp kém nhất trong cuộc sống hằng ngày. Và đáng chú ý là từ hơn hai mươi ba thế kỷ về trước, động lực của trải nghiệm này đã được biết đến rộng rãi.

Một bà lão làm nông ở dãy An-pơ, một thợ hàn ở miền nam Chicago và một đầu bếp từ thời Trung Hoa cổ đại, đều có điểm chung: công việc của họ vất vả và không có gì hấp dẫn, hầu hết mọi người sẽ cảm thấy đó là công việc nhàm chán, lặp đi lặp lại và vô nghĩa. Ấy vậy mà, những cá nhân này đã biến đổi công việc mà họ phải làm thành những hoạt động phức tạp. Họ làm vậy bằng cách nhận ra các cơ hội hành động trong khi người khác thì không, bằng cách phát triển những kỹ năng, bằng việc tập trung vào hoạt động

trong tầm tay và cho phép bản thân lạc lối trong tương tác để cái tôi của họ có thể hiện lên mạnh mẽ hơn sau đó. Được biến đổi như vậy, công việc trở nên thú vị, và như một kết quả của sự đầu tư năng lượng tinh thần cá nhân, công việc cũng có cảm giác như thể là một lựa chọn tự do.

## **NHỮNG NGHỀ NGHIỆP CÓ MỤC ĐÍCH TỰ THÂN**

Serafina, Joe và người đầu bếp kia là ví dụ về những người đã phát triển tính cách có mục đích tự thân. Bất chấp những hạn chế khắt khe trong môi trường của mình, họ vẫn có thể biến đổi những ràng buộc thành cơ hội thể hiện sự tự do và sáng tạo. Phương pháp của họ tượng trưng cho một cách để chúng ta thưởng thức công việc trong khi làm cho nó phong phú hơn. Một cách khác là thay đổi bản thân công việc đó, cho đến khi những điều kiện của nó dẫn đến trạng thái dòng chảy, ngay cả đối với những người thiếu những tính cách có mục đích tự thân. Một công việc vốn đã càng giống với một trò chơi – với những thử thách đa dạng, phù hợp và linh hoạt, những mục tiêu rõ ràng và những phản hồi nhanh chóng – thì nó sẽ càng thú vị hơn bất kể mức độ phát triển của người lao động.

Chẳng hạn, săn bắt là một ví dụ hay về “công việc” mà bản chất của nó chứa tất cả các đặc tính của dòng chảy. Bởi trò chơi rượt đuổi tuổi đời hàng trăm ngàn năm này chính là hoạt động sản xuất chủ yếu mà nhân loại đã luôn gắn bó. Việc săn bắt đã được chứng tỏ là rất mang tính thưởng thức khi hiện nay vẫn có nhiều người theo đuổi nó như một sở thích, sau khi tất cả những nhu cầu thiết thực từ hoạt động này không còn nữa. Và điều này cũng đúng với

hoạt động câu cá. Phương thức sinh tồn trên đồng cỏ cũng có một vài cấu trúc tự do và giống như dòng chảy của kiểu “việc làm” đầu tiên. Nhiều người Navajos trẻ tuổi đương thời ở Arizona khẳng định rằng việc ngồi trên lưng ngựa theo sau đàn cừu của họ băng qua những ngọn núi bàn là điều thú vị nhất mà họ từng làm. So với săn bắn hay chăn gia súc, làm nông khó có cảm giác thưởng thức hơn. Nó là một hoạt động ổn định và lặp đi lặp lại nhiều hơn và mất nhiều thời gian hơn để có được kết quả. Hạt giống được gieo ở mùa xuân cần nhiều tháng trời để kết quả. Để thưởng thức việc canh tác, người ta phải hoạt động trong một khung thời gian dài hơn so với săn bắt: trong khi người đi săn có thể chọn con mồi và cách thức tấn công vài lần mỗi ngày, thì người nông dân quyết định trồng cây gì, ở đâu và với số lượng bao nhiêu, chỉ được một vài lần trong năm. Để thành công, người nông dân cần phải có sự chuẩn bị lâu hơn và chịu đựng những giai đoạn bấp bênh trong trạng thái bất lực chờ đợi sự hợp tác của thời tiết. Không có gì đáng ngạc nhiên khi biết rằng số dân du mục hay dân săn bắt, khi buộc phải trở thành nông dân, đã thể hiện rằng thà chết còn hơn để bản thân cam chịu sự tồn tại mang vẻ ngoài nhàm chán đó. Tuy vậy, nhiều nông dân cuối cùng cũng đã học được cách thưởng thức những cơ hội tinh tế hơn trong việc làm của họ.

Nghề thủ công và tiểu thủ công trước thế kỷ thứ XVIII, chiếm dụng hầu hết thời gian rảnh rỗi còn lại từ việc làm nông, đã được thiết kế khá hợp lý trên phương diện tạo ra dòng chảy. Ví dụ, những thợ dệt người Anh có khung cửi dệt vải tại nhà và họ làm việc cùng với toàn bộ gia đình của mình theo tiến độ tự đề ra. Họ đề ra những mục tiêu sản xuất của riêng mình và điều chỉnh chúng dựa trên

những gì họ nghĩ là có thể hoàn thành. Nếu thời tiết tốt, họ sẽ ngưng dệt để có thể làm việc trong vườn cây ăn quả hay vườn rau. Khi có cảm hứng, họ sẽ hát vài bản tình ca và khi một mảnh vải được hoàn tất, tất cả sẽ tổ chức ăn mừng với một món đồ uống nào đó.

Sự tổ chức này vẫn hoạt động ở một số nơi trên thế giới, những nơi duy trì được một tốc độ sản xuất nhân văn hơn, mặc cho những lợi ích của sự hiện đại hóa. Chẳng hạn, Giáo sư Massimini và nhóm của ông đã phỏng vấn các thợ dệt tại tỉnh Biella ở miền Bắc nước Ý, những người có mô hình làm việc tương tự với các thợ dệt người Anh được kể trong truyền thuyết từ hơn hai thế kỷ trước. Mỗi một gia đình ở đây đều sở hữu từ hai đến mười khung cửi dệt vải cơ học mà chỉ cần một người cũng có thể giám sát hoạt động. Người cha có thể trông khung cửi dệt vải vào buổi sáng, rồi để người con trai tiếp quản trong khi ông đi tìm nấm trong rừng hoặc dừng lại bên con lạch để câu cá hồi. Người con trai chạy máy cho đến khi thấy chán và đến lúc này người mẹ sẽ thay phiên.

Trong những cuộc phỏng vấn, mọi thành viên của gia đình đều xem việc dệt vải như là hoạt động thú vị nhất mà họ làm – hơn cả việc đi du lịch, hơn cả việc lui tới phòng nhảy disco, hơn cả câu cá và chắc chắn rằng còn hơn cả xem tivi. Lý do mà làm việc rất vui chính là vì nó mang tính thử thách không ngừng nghỉ. Những thành viên trong gia đình đã thiết kế ra những mẫu dệt của riêng họ và khi họ đã làm đủ một mẫu nào đó, họ sẽ chuyển sang cái khác. Mỗi gia đình quyết định chọn dệt loại vải nào, mua chất liệu ở đâu, sản xuất ra bao nhiêu và bán ở nơi nào. Một vài gia đình có khách hàng ở xa như Nhật Bản và Úc. Các thành viên trong gia đình luôn đến tham



quan ở những trung tâm sản xuất để theo kịp những phát triển kỹ thuật mới, hoặc để mua những thiết bị cần thiết với giá càng rẻ càng tốt.

Nhưng khắp phần lớn thế giới phương Tây, những kiểu sắp xếp ầm cúng có lợi cho trải nghiệm dòng chảy như vậy đã bị phá vỡ một cách tàn nhẫn bằng sự phát minh ra máy dệt vải chạy bằng năng lượng đầu tiên và hệ thống nhà máy tập trung hóa mà những máy móc này đã sinh ra. Vào giữa thế kỷ XVIII, hàng thủ công gia đình ở Anh nhìn chung đã không thể cạnh tranh với quy trình sản xuất hàng loạt được. Gia đình tan vỡ, người lao động phải rời mái nhà tranh của họ và đồng loạt chuyển vào những nhà máy xấu xí, kém lành mạnh và chịu một lịch làm việc cứng nhắc kéo dài từ bình minh đến chạng vạng. Trẻ em tám bảy tuổi đã phải làm việc đến kiệt sức giữa những người xa lạ thờ ơ hoặc chỉ biết lợi dụng. Nếu niềm vui của công việc có được bất kỳ sự tín nhiệm nào trước đó thì giờ nó đã bị hủy hoại một cách triệt để trong sự điên cuồng buổi đầu của quá trình công nghiệp hóa.

Giờ đây chúng ta đã bước vào một thời đại hậu công nghiệp mới và một lần nữa, việc làm được xem là đang trở nên ôn hòa: người lao động điển hình giờ đây ngồi trước hàng đồng các mặt số, giám sát màn hình máy tính trong một căn phòng điều khiển thoải mái, trong khi một đoàn rô-bốt khéo léo thực hiện từ đầu đến cuối bất kỳ công việc “thực tế” nào cần được hoàn thành. Trên thực tế, hầu hết mọi người không tham gia sản xuất nữa; họ làm việc trong lĩnh vực gọi là “nhóm ngành dịch vụ”, trong những công việc mà chỉ vài thế hệ trước chắc chắn sẽ hiện lên trong mắt những người nông nhân và công nhân nhà máy như là một khoảng thời gian giải trí để nuông

chiều bản thân. Trên họ là những quản lý và các chuyên gia, những người có dư thời gian trong việc tạo ra bất kỳ thứ gì họ muốn cho công việc của mình.

Vậy là, công việc có thể khốc liệt và chán ngắt, nhưng cũng có thể mang tính thưởng thức và khiến ta hào hứng. Chỉ trong một vài thập kỷ, điều kiện làm việc trung bình có thể thay đổi từ tương đối dễ chịu thành một cơn ác mộng, như đã xảy ra ở Anh vào những năm 1740. Những phát kiến công nghệ như tua bin thủy lực, máy xúc, động cơ hơi nước, điện, hoặc chip silicon có thể tạo ra một sự thay đổi khổng lồ bất kể công việc có thú vị hay không. Luật pháp điều chỉnh quyền sở hữu đất đai, sự bãi bỏ các hình thức của chế độ nô lệ, hoặc là, chế độ làm việc một tuần bốn mươi giờ và mức lương tối thiểu cũng có thể có một tác động lớn. Càng sớm nhận ra được chất lượng trải nghiệm làm việc có thể được biến đổi, nếu muốn, thì chúng ta có thể cải thiện càng nhanh hơn phương diện cực kỳ quan trọng này của cuộc đời. Nhưng đại đa số mọi người vẫn tin rằng công việc vĩnh viễn được định sẵn để thừa kế "lời nguyền của Adam".

Trên lý thuyết, bất kỳ nghề nghiệp nào cũng có thể được thay đổi để trở nên thú vị hơn bằng cách tuân theo các nguyên tắc của mô hình dòng chảy. Tuy nhiên ở hiện tại, chuyện việc làm có thú vị hay không được xếp ở thứ hạng khá thấp trong các mối quan tâm của những người có khả năng tác động đến bản chất của một nghề nghiệp nhất định. Cấp quản lý trước hết phải quan tâm đến năng suất và các ông chủ nghiệp đoàn phải đặt an toàn, an ninh và sự bồi thường lên vị trí hàng đầu trong tâm trí. Trong tương lai gần, những ưu tiên này hẳn sẽ khá mâu thuẫn với những điều kiện tạo ra dòng

chảy. Điều này khá đáng tiếc, bởi vì nếu những người lao động thật sự yêu thích công việc của họ, họ sẽ không chỉ được lợi về mặt cá nhân, mà gần như chắc chắn sớm muộn gì họ cũng sẽ đạt năng suất cao hơn và chạm đến tất cả những mục tiêu khác hiện đang được ưu tiên.

Đồng thời, sẽ là một sai lầm lớn nếu nghĩ rằng khi mà tất cả các việc làm đều được xây dựng như những trò chơi thì mọi người sẽ yêu thích chúng. Ngay cả những điều kiện ngoại tại thuận lợi nhất cũng không đảm bảo rằng con người sẽ ở trong trạng thái dòng chảy. Bởi vì trải nghiệm tối ưu tùy thuộc vào sự định giá chủ quan về những khả năng hành động và về khả năng riêng của mỗi người, và vẫn khá thường xuyên xảy ra chuyện một cá nhân thấy bất mãn với một công việc tuyệt vời, đầy tiềm năng.

Hãy lấy nghề phẫu thuật làm một ví dụ. Rất ít nghề nghiệp bao hàm quá nhiều tính trách nhiệm, hoặc đặt quá nhiều địa vị vào những người hành nghề. Đương nhiên, nếu thử thách và kỹ năng là những nhân tố chủ chốt thì bác sĩ phẫu thuật hẳn phải thấy công việc của họ rất đáng phấn khởi. Và trên thực tế, nhiều bác sĩ phẫu thuật nói rằng họ nghiện công việc của mình, rằng xét về tính thưởng thức thì không có thứ gì khác trong cuộc sống của họ có thể so với công việc, rằng bất kỳ điều gì đưa họ rời xa bệnh viện – một kỳ nghỉ đến vùng Ca-ri-bê, một đêm tại nhà hát opera – cũng là lãng phí thời gian.

Nhưng không phải bác sĩ phẫu thuật nào cũng đều say mê công việc của mình. Vài người dần thấy chán nản đến nỗi họ bắt đầu nhậu nhẹt, bài bạc hoặc chạy theo một lối sống hối hả để quên đi sự cực nhọc. Làm thế nào mà lại có những quan điểm quá khác biệt về

cùng một nghề nghiệp như vậy? Một lý do là các bác sĩ phẫu thuật làm việc ổn định để được trả lương cao nhưng những công việc thường ngày lặp đi lặp lại sớm khiến họ bắt đầu cảm thấy nặng nề. Có những bác sĩ phẫu thuật chỉ chuyên cắt bỏ ruột thừa, hay amidan; một vài người thậm chí chuyên về xỏ khuyên tai. Sự chuyên môn hóa như vậy có thể sinh lợi, nhưng nó khiến cho việc yêu thích công việc trở nên khó khăn hơn. Ở một thái cực khác, có những bác sĩ phẫu thuật có tính cạnh tranh cao, đi theo hướng khác một cách hoàn toàn mất kiểm soát, họ liên tục đòi hỏi những thử thách mới, không ngừng muốn thực hiện những ca phẫu thuật lớn thu hút sự chú ý của công chúng, cho đến khi họ rốt cuộc không thể đạt được những kỳ vọng mà họ tự đặt ra cho bản thân. Những nhà tiên phong trong phẫu thuật trở nên kiệt sức vì lý lẽ đối lập của chuyên gia thường quy: họ đã làm được điều không thể một lần, nhưng họ vẫn chưa tìm ra cách để thực hiện nó một lần nữa.

Những bác sĩ phẫu thuật yêu thích công việc của họ thường hành nghề trong các bệnh viện cho phép sự đa dạng hay thực hiện một số thí nghiệm với những phương pháp tiên tiến nhất và điều đó làm cho việc nghiên cứu và giảng dạy trở thành một phần của nghề nghiệp này. Những bác sĩ phẫu thuật yêu thích những gì họ làm luôn xem tiền bạc, uy tín và việc cứu mạng là điều quan trọng với họ, nhưng họ cũng khẳng định rằng nhiệt huyết lớn nhất trong họ là dành cho những khía cạnh thuộc về bản chất của nghề này. Điều khiến cho một cuộc phẫu thuật trở nên đặc biệt với họ chính là cảm giác mà họ có được từ chính bản thân hoạt động đó. Và cách mà họ mô tả cảm xúc này, gần như mỗi một chi tiết đều tương đồng với

những trải nghiệm dòng chảy được thuật lại bởi những vận động viên, nghệ sĩ, hay tay đầu bếp mổ thịt cho Văn Huệ Vương.

Lý giải cho việc này chính là quá trình phẫu thuật có tất cả những đặc tính mà một hoạt động dòng chảy nên có. Chẳng hạn như, những bác sĩ phẫu thuật đã đề cập đến việc họ xác định rõ mục tiêu của mình đến thế nào. Một bác sĩ nội khoa phải giải quyết những vấn đề ít cụ thể hơn và được khoanh vùng, còn một nhà tâm lý học phải đương đầu với những triệu chứng và giải pháp mơ hồ, phù du hơn. Ngược lại, nhiệm vụ của những bác sĩ phẫu thuật hoàn toàn sáng tỏ: cắt bỏ khối u, nối xương, hoặc loại bỏ một số cơ quan nội tạng. Một khi nhiệm vụ đó được hoàn thành, anh ta có thể khâu vết mổ và chuyển sang bệnh nhân tiếp theo với tâm thế là mình đã làm tốt công việc.

Tương tự, phẫu thuật cung cấp những phản hồi liên tục và ngay tức thì. Nếu không có máu trong khoang mổ thì phẫu thuật đang diễn ra tốt; rồi mô bệnh được lấy ra ngoài, hoặc xương được gắn lại; mũi khâu được khâu lại (hoặc không, nếu trường hợp đó xảy ra), nhưng thông qua quá trình, một người biết chính xác ca phẫu thuật thành công như thế nào và nếu không, thì tại sao không. Với riêng lý lẽ này, đa phần các bác sĩ phẫu thuật tin rằng những gì họ đang làm thú vị hơn bất kỳ nhánh y học nào hay bất kỳ việc nào khác trên trái đất.

Ở một mức độ khác, không thiếu những thử thách trong phẫu thuật. Theo lời một bác sĩ phẫu thuật: “Tôi có được niềm vui từ việc vận dụng trí óc – như người chơi cờ hay những viện sĩ nghiên cứu về tấm xia răng của người Lưỡng Hà cổ. Nghề thủ công thì thú vị, còn nghề thợ mộc thì vui... Sự hài lòng của việc nhận lãnh một

nhệm vụ cực kỳ khó khăn và bạn hoàn thành nó”. Một bác sĩ phẫu thuật khác thì cho rằng: “Nó đem lại sự thỏa mãn cho bạn và nếu nó có khó khăn một chút thì nó vẫn khiến bạn hào hứng. Thật tốt khi làm cho mọi thứ hoạt động trở lại, khi đặt mọi thứ vào đúng vị trí của chúng sao cho chúng trông như ban đầu, vừa vặn và gọn gàng. Việc này rất dễ chịu, đặc biệt là khi một nhóm làm việc cùng nhau một cách trơn tru và hiệu quả: khi đó tính thẩm mỹ của toàn bộ quá trình có thể nhận thức được rõ ràng”.

Trích dẫn thứ hai này chỉ ra rằng những thử thách của một cuộc phẫu thuật không giới hạn trong những gì mà một bác sĩ phẫu thuật phải làm với tư cách cá nhân, mà còn bao gồm việc điều phối một sự kiện liên quan đến một số người đi kèm. Nhiều bác sĩ phẫu thuật đã nói về việc họ hào hứng như thế nào khi là một phần của một đội ngũ được đào tạo bài bản để làm việc trơn tru, hiệu quả. Và đương nhiên luôn tồn tại khả năng làm mọi việc tốt hơn, khả năng cải thiện những kỹ năng của mỗi người. Một bác sĩ phẫu thuật mắt đã nói rằng: “Bạn sử dụng những công cụ tốt và chính xác. Đó là một bài tập về nghệ thuật. Tất cả đều dựa vào việc bạn phẫu thuật chính xác và nghệ thuật như thế nào”. Một bác sĩ phẫu thuật khác lại nói rằng: “Việc thận trọng về các chi tiết, gọn gàng và hiệu quả về mặt kỹ thuật khá là quan trọng. Tôi không thích lãng phí động tác và vì thế tôi cố gắng tiến hành cuộc phẫu thuật càng đúng như những gì đã lên kế hoạch và suy nghĩ càng tốt. Tôi đặc biệt khá khắt khe về cách giữ kim, mũi khâu được đặt ở vị trí nào, về kiểu khâu, v.v... – những thứ nên được làm tốt nhất và có vẻ dễ dàng nữa”.

Cách mà cuộc phẫu thuật được tiến hành giúp ngăn chặn sự phân tán và tập trung tất cả sự chú ý của cá nhân vào quá trình.

Phòng phẫu thuật đúng thật như một sân khấu, với ánh đèn sân khấu soi sáng hành động và các diễn viên. Trước một cuộc phẫu thuật, các bác sĩ phẫu thuật phải tiến hành nhiều bước chuẩn bị, khử trùng và mặc quần áo đặc biệt – như những vận động viên trước cuộc thi, hay các thầy tu trước nghi lễ. Những nghi thức này đều mang một mục đích thiết thực, nhưng chúng cũng nhằm mục đích tách biệt linh mục chủ trì ban thánh thể khỏi những mối bận tâm của cuộc sống thường ngày và giúp họ tập trung tâm trí của mình vào sự kiện đang được diễn ra. Một vài bác sĩ phẫu thuật chia sẻ rằng vào những buổi sáng trước khi có một cuộc phẫu thuật quan trọng, họ đặt chính bản thân vào “hệ thống lái tự động” bằng cách ăn cùng một bữa sáng, mặc cùng một bộ quần áo và lái xe đến bệnh viện trên cùng một tuyến đường. Họ làm vậy không phải vì mê tín, mà bởi họ nghĩ rằng những hành vi theo thói quen này sẽ giúp họ dễ dàng dồn toàn bộ sự tập trung trọn vẹn vào thử thách phía trước.

Các bác sĩ phẫu thuật khá may mắn. Không chỉ họ được trả lương hậu hĩnh và họ còn được đắm mình trong sự trọng vọng và ngưỡng mộ, và họ còn có một công việc được xây dựng theo bản thiết kế của những hoạt động dòng chảy. Ấy thế mà, mặc cho tất cả những điểm thuận lợi này, vẫn có những bác sĩ phẫu thuật loạn trí vì sự chán nản, hoặc bởi vì họ đang đuổi theo những danh vọng và quyền lực không thể chạm đến được. Những gì điều này chỉ ra được cũng quan trọng như cấu trúc của một công việc vậy, chỉ với bản thân công việc, nó không thể quyết định được liệu người làm việc có tìm thấy được niềm vui trong nó hay không. Sự hài lòng trong công việc cũng sẽ tùy thuộc vào việc người lao động có tính cách mục

đích tự thân hay không. Thợ hàn Joe vui vẻ với những nhiệm vụ có thể xem là ít cơ hội tạo ra dòng chảy. Đồng thời, có những bác sĩ phẫu thuật lại chán ghét một công việc mà dường như được tạo ra với chủ đích để cung cấp sự thưởng thức.

Để cải thiện chất lượng cuộc sống qua công việc, có hai chiến lược bổ sung cần thiết. Một mặt, các công việc nên được tái thiết kế để chúng càng giống với các hoạt động dòng chảy càng tốt – như săn bắt, dệt vải và phẫu thuật. Những công việc còn cần phải giúp con người phát triển những tính cách mục đích tự thân như của bà Serafina, ông Joe hay người đầu bếp của Văn Huệ Vương, bằng cách huấn luyện họ cách nhận biết những cơ hội hành động, trau dồi những kỹ năng và đề ra những mục tiêu có thể đạt được. Không một chiến lược nào trong số này tự chúng có thể khiến công việc trở nên thú vị hơn; nhưng trong sự phối hợp với nhau, chúng sẽ đóng góp hết sức mình vào trải nghiệm tối ưu.

## **NGHỊCH LÝ CỦA VIỆC LÀM**

Sẽ dễ dàng để hiểu cách công việc ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống hơn khi chúng ta nhìn ở tầm xa và so sánh chính chúng ta với những người thuộc các nền văn hóa và thời đại khác. Nhưng cuối cùng, chúng ta phải nhìn gần hơn vào những gì đang diễn ra hiện tại, ở đây. Những đầu bếp Trung Hoa cổ đại, những nông dân vùng An-pơ, các bác sĩ phẫu thuật và những người thợ hàn đã giúp làm sáng tỏ tiềm năng vốn có trong công việc, nhưng sau tất cả, chúng lại không phải là kiểu nghề nghiệp điển hình mà phần đông



chúng ta làm ngày nay. Vậy thì đối với những người Mỹ phổ thông hiện nay, công việc đối với họ là gì?

Trong những nghiên cứu của mình, chúng tôi thường chạm trán với mâu thuẫn tinh thần kỳ lạ trong cách thức con người liên hệ với phương cách mà họ kiếm sống. Một mặt, những đối tượng nghiên cứu của chúng tôi thường báo cáo rằng họ có một vài trải nghiệm tích cực nhất trong khi làm việc. Từ phản hồi này, có thể suy ra rằng họ hẳn sẽ mong muốn được làm việc, rằng động lực của họ trong công việc sẽ cao. Thế nhưng thay vào đó, ngay cả khi họ cảm thấy tốt, thì mọi người nói chung lại bảo rằng họ thích không làm việc hơn và động lực dành cho công việc của họ vẫn thấp. Ở chiều ngược lại thì thế này: khi lẽ ra phải đang tận hưởng với những giờ giải trí khó khăn lắm mới có được, thì người ta vẫn thường thuật lại họ có tâm trạng tồi tệ đến ngạc nhiên; thế nhưng họ vẫn không ngừng ước ao có thêm giờ nghỉ.

Chẳng hạn, trong một nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm để trả lời cho câu hỏi: Người ta thuật lại những ví dụ của trạng thái dòng chảy trong công việc nhiều hơn hay trong giờ giải trí nhiều hơn? Những đáp viên, trên một trăm nam và nữ làm việc toàn thời gian ở nhiều ngành nghề khác nhau, mang một cái máy nhắn tin điện tử trong một tuần và bất cứ khi nào máy nhắn tin kêu “bíp” theo những tín hiệu được gửi đi ngẫu nhiên tám lần mỗi ngày trong một tuần, họ sẽ điền vào hai trang của một quyển sổ nhỏ để ghi lại những gì họ đang làm và họ cảm thấy thế nào ngay tại thời điểm họ nhận được tín hiệu. Bên cạnh đó, họ được yêu cầu dựa trên thang điểm mười để xác định mức độ thử thách

mà họ nhìn thấy tại thời điểm đó, cũng như mức độ kỹ năng mà họ cảm thấy mình đang sử dụng.

Một người được tính là đang ở trong trạng thái dòng chảy mỗi khi họ chấm điểm mức độ thử thách và mức độ của những kỹ năng trên mức trung bình cho mỗi tuần. Trong nghiên cứu đặc biệt này, có hơn bốn ngàn tám trăm phản hồi đã được thu thập – trung bình có khoảng bốn mươi bốn phản hồi trên mỗi người một tuần. Trên phương diện của những tiêu chuẩn mà chúng tôi đã áp dụng, 33% trong số những phản hồi này là “trong trạng thái dòng chảy” – nghĩa là, trên mức trung bình về thử thách và kỹ năng của cá nhân hàng tuần. Dĩ nhiên, phương pháp xác định trạng thái dòng chảy này khá là hào phóng. Nếu người ta chỉ mong muốn được ở trong những trải nghiệm dòng chảy cực kỳ phức tạp – ví dụ, những người có mức độ thử thách và kỹ năng cao nhất – thì có lẽ có ít hơn 1% phản hồi đủ điều kiện được xem là dòng chảy. Quy ước phương pháp luận được áp dụng ở đây để xác định các chức năng của dòng chảy phần nào giống như một chiếc kính hiển vi: tùy thuộc vào mức độ khuếch đại được sử dụng mà những chi tiết quá khác biệt sẽ hiện lên.

Như kỳ vọng, trong một tuần, người nào càng dành nhiều thời gian trong trạng thái dòng chảy thì chất lượng chung của trải nghiệm được ghi lại của người đó càng tốt hơn. Người thường xuyên ở trong trạng thái dòng chảy đặc biệt có khả năng cảm thấy “mạnh mẽ”, “chủ động”, “sáng tạo”, “tập trung” và “có động lực”. Tuy nhiên, điều không ngờ chính là người ta đã ghi lại những trạng thái dòng chảy trong công việc thường xuyên như thế nào và trong thời gian rảnh rỗi ít ỏi ra sao.

Khi người ta nhận được tín hiệu trong khi họ đang thật sự làm công việc của mình (mà chỉ diễn ra tầm ba phần tư khoảng thời gian, bởi vì thật ra, một phần tư thời gian làm việc còn lại, những người lao động bình thường này chỉ tám chuyện, mơ mộng hay làm những việc cá nhân), thì tỉ lệ của phản hồi đang trong trạng thái dòng chảy khá cao, tầm 54%. Nói cách khác, khoảng một nửa trong thời gian con người làm việc, họ cảm thấy đang đứng trước những thử thách trên mức trung bình và sử dụng những kỹ năng trên mức trung bình. Trái lại, khi đang thực hiện những hoạt động giải trí như đọc sách, xem tivi, mời bạn bè đến nhà tụ tập, hay đi đến nhà hàng, chỉ có 18% số phản hồi vẫn trong trạng thái dòng chảy. Những phản hồi trong thời gian rảnh rỗi điển hình lại nằm trong phạm vi mà chúng ta gọi là sự thờ ơ (apathy), đặc thù bởi những mức độ thử thách lẫn kỹ năng dưới mức trung bình. Trong điều kiện này, người ta có xu hướng nói rằng họ cảm thấy thụ động, yếu đuối, buồn tẻ và không hài lòng. Khi họ đang làm việc, có 16% phản hồi thuộc vào khoảng đo của sự thờ ơ; còn khi họ rảnh rỗi, thì quá nửa (52%).

Đúng như dự đoán, các quản lý hay người giám sát thường xuyên ở trong trạng thái dòng chảy khi đang làm việc nhiều hơn một cách đáng kể (64%) so với những người làm việc văn phòng (51%) và những người lao động chân tay (47%). Những người lao động chân tay báo cáo họ ở trong trạng thái dòng chảy khi đang nghỉ ngơi (20%) nhiều hơn những người làm việc văn phòng (16%) và những người quản lý (15%). Nhưng ngay cả những công nhân làm việc trên dây chuyền lắp ráp cũng báo cáo họ đạt trạng thái dòng chảy trong lúc làm việc nhiều gấp đôi so với khi họ rảnh rỗi (47% so với 20%). Ngược lại, trạng thái thờ ơ khi đang làm việc được báo cáo

bởi những người lao động chân tay nhiều hơn so với những người quản lý (23% so với 11%) và trạng thái hồ hững khi trong thời gian rảnh được báo cáo bởi những người quản lý nhiều hơn so với những người lao động chân tay (61% so với 46%).

Bất cứ khi nào con người ở trong trạng thái dòng chảy, dù là khi đang làm việc hay khi đang nghỉ ngơi, họ cũng thuật lại nó như là một trải nghiệm tích cực nhiều hơn so với khoảng thời gian không ở trong trạng thái dòng chảy. Khi những thử thách và kỹ năng đều cao, họ cảm thấy hạnh phúc hơn, vui vẻ hơn, mạnh mẽ hơn, chủ động hơn; họ tập trung cao độ hơn; họ cảm thấy mình sáng tạo và mãn nguyện hơn. Tất cả những sự khác biệt này trong chất lượng của trải nghiệm đều có ý nghĩa về mặt thống kê và chúng ít nhiều giống nhau đối với mọi kiểu người lao động.

Chỉ có một ngoại lệ duy nhất cho xu hướng chung này. Một trong những câu hỏi trong bảng câu hỏi khảo sát đã yêu cầu những người tham gia đưa ra câu trả lời của họ, một lần nữa trên thang đo mười điểm từ không đến có, cho câu hỏi sau: "Bạn có từng ước là mình sẽ làm một việc gì đó khác?". Mức độ mà một người trả lời câu hỏi này là "không", nhìn chung là một chỉ số đáng tin cậy về việc người đó đang được thúc đẩy như thế nào tại thời điểm nhận được tín hiệu. Những kết quả cho thấy rằng tỉ lệ người ta ước rằng họ đang làm một việc gì đó khác thường cao hơn nhiều khi họ đang làm việc, so với khi họ nghỉ ngơi và điều này không mấy liên quan đến việc liệu họ có đang ở trong trạng thái dòng chảy hay không. Nói cách khác, ngay cả khi công việc cung cấp trải nghiệm dòng chảy thì động lực làm việc vẫn có thể thấp và trong thời gian nghỉ ngơi, cho dù chất lượng trải nghiệm là thấp thì động lực đó vẫn có thể cao.

Chính vì vậy chúng ta có tình huống nghịch lý thế này: Trong công việc, người ta thấy mình có kỹ năng và được thử thách, thế nên họ cảm thấy vui vẻ, mạnh mẽ, sáng tạo và hài lòng hơn. Vào thời gian rảnh rỗi, nhìn chung họ cảm thấy chẳng có gì nhiều để làm và những kỹ năng của họ đang không được sử dụng, nên họ có chiều hướng cảm thấy buồn, yếu đuối, uể oải và không thỏa mãn hơn. Ấy thế nhưng họ lại muốn làm việc ít đi và dành nhiều thời gian hơn để nghỉ ngơi.

Vậy mô thức đầy mâu thuẫn này có nghĩa là gì? Có một vài lý giải khả dĩ, nhưng có một kết luận dường như là hiển nhiên: Khi nói đến công việc, mọi người không chú ý đến những bằng chứng từ giác quan của mình. Họ coi nhẹ chất lượng của trải nghiệm tức thì, thay vào đó, họ đặt động lực của mình dựa trên khuôn mẫu mang tính văn hóa đã bám sâu gốc rễ về việc công việc phải như thế nào. Họ nghĩ về công việc như là một sự áp đặt, một sự ràng buộc, một sự xâm phạm quyền tự do của họ và là thứ gì đó mà cần phải tránh càng xa càng tốt.

Cũng có thể lập luận rằng mặc dù dòng chảy trong công việc thì rất thú vị, nhưng con người không thể nào chịu được mức độ thử thách cao mọi lúc được. Họ cần phục hồi tại nhà, họ cần lười biếng, ù lì trong vài giờ đồng hồ mỗi ngày dù họ không mấy thích thú việc đó. Thế nhưng các ví dụ so sánh dường như mâu thuẫn với lập luận này. Chẳng hạn như những nông dân ở làng Pont Trentaz làm việc vất vả hơn và trong nhiều giờ hơn những người Mỹ phổ thông và những thử thách xung quanh mà họ phải đối mặt trong cuộc sống hằng ngày đòi hỏi ở họ sự tập trung và chú tâm ít nhất cũng ở mức cao độ. Thế nhưng họ không hề ước rằng mình làm việc gì đó khác,

rồi sau đó, thay vì thư giãn, họ sẽ lấp đầy thời gian rảnh của mình bằng những hoạt động giải trí đòi hỏi sự phức tạp.

Như những gì các phát hiện này cho thấy, sự thờ ơ của nhiều người xung quanh chúng ta không phải là do họ bị kiệt sức về thể chất hay tinh thần. Vấn đề dường như nằm ẩn dưới mối quan hệ của người lao động hiện đại đối với công việc của anh ta hơn, cũng như với cách mà anh ta nhìn nhận được những mục tiêu của mình trong mối tương quan với công việc.

Khi chúng ta cảm thấy rằng bản thân đang đầu tư sự tập trung vào một nhiệm vụ trái ngược với ý muốn của mình, sẽ giống như thể năng lượng tinh thần của chúng ta đang bị lãng phí vậy. Thay vì giúp chúng ta chạm đến được những mục tiêu, thì nó yêu cầu chúng ta biến ước mơ của ai đó khác thành hiện thực. Thời gian ta dành cho một nhiệm vụ như vậy được hiểu là thời gian bị trừ đi khỏi tổng số thời gian ta có trong đời. Nhiều người nghĩ rằng công việc là thứ gì đó mà họ buộc phải làm, một gánh nặng phải chịu đựng từ bên ngoài, một sự nỗ lực đã tước đi cuộc sống khỏi quyền sở cái cuộc đời. Vì thế mà mặc dù trải nghiệm nhất thời trong công việc có thể tích cực, thì họ vẫn có xu hướng coi nhẹ nó, bởi nó không đóng góp gì cho những mục tiêu dài hạn của họ.

Tuy nhiên, cần nhấn mạnh rằng “sự bất mãn” là một thuật ngữ mang tính tương đối. Theo các cuộc khảo sát quốc gia quy mô lớn được tiến hành giữa giai đoạn năm 1972 và 1978, chỉ có 3% người lao động Mỹ nói rằng họ rất không hài lòng với công việc của mình, trong khi 52% lại nói rằng họ rất hài lòng – một trong những thứ hạng cao nhất trong những quốc gia công nghiệp hóa. Nhưng người ta có thể yêu công việc của mình mà vẫn sẽ khó chịu với một vài

khía cạnh của nó và cố gắng cải thiện những gì còn chưa hoàn hảo. Trong các nghiên cứu của mình, chúng tôi nhận thấy rằng người lao động Mỹ có chiều hướng đề cập đến ba lý do chính cho sự bất mãn của họ với công việc và tất cả đều liên quan đến chất lượng trải nghiệm điển hình – mặc dù vậy, như chúng ta vừa đề cập ở trên, trải nghiệm trong công việc của họ vẫn có xu hướng tốt hơn so với ở nhà. (Trái ngược với những quan điểm thông thường, tiền lương và những mối bận tâm về vật chất khác nhìn chung không nằm ở những mối quan tâm cấp thiết nhất của họ). Lỗi phàn nàn đầu tiên và có lẽ cũng là quan trọng nhất liên quan đến việc thiếu tính đa dạng và thử thách. Đây có thể là một vấn đề với mọi người, nhưng đặc biệt là vấn đề cho người nào đang theo những công việc mức thấp, trong đó những hoạt động lặp đi lặp lại đóng vai trò chính. Lý do thứ hai liên quan đến những mâu thuẫn với các đồng nghiệp, đặc biệt là với các ông chủ. Còn lý do thứ ba là về sự kiệt sức: quá nhiều áp lực, quá căng thẳng, quá ít thời gian để nghỉ cho bản thân và cũng chẳng có thời gian để dành cho gia đình. Đây là yếu tố đặc biệt gây rắc rối cho những cấp bậc nhân sự cao hơn, như nhà điều hành và nhà quản lý.

Những phàn nàn như vậy khá chân thật, bởi chúng đề cập đến những điều kiện khách quan, nhưng chúng cũng có thể được đề cập bằng sự thay đổi chủ quan trong ý thức của một người. Chẳng hạn như, sự đa dạng và thử thách là một đặc thù vốn có của công việc, nhưng chúng cũng phụ thuộc vào cách mà người ta nhìn nhận về các cơ hội. Người đầu bếp của Văn Huệ Vương, bà Serafina và Joe đều nhìn thấy các thử thách trong những công việc mà hầu hết mọi người sẽ thấy buồn tẻ và vô nghĩa. Một công việc có đa dạng hay

không, đến cuối cùng, còn tùy thuộc vào cách tiếp cận của con người đối với nó hơn là vào những điều kiện làm việc thực tế.

Những nguyên nhân khác của sự bất mãn cũng tương tự như vậy. Hòa thuận với đồng nghiệp và người giám sát có lẽ khá khó khăn, nhưng thông thường vẫn có thể làm được nếu người ta chịu cố gắng. Mâu thuẫn trong công việc thường đến từ sự phòng vệ của con người trước nỗi sợ hãi mất mặt. Để chứng tỏ bản thân, anh ta đề ra những mục tiêu cụ thể về việc người khác nên đối xử với anh như thế nào và rồi mong chờ một cách cứng nhắc rằng người khác sẽ đáp ứng những kỳ vọng đó. Điều này hiếm khi xảy ra đúng theo kế hoạch bởi vì những người khác cũng có những việc phải làm để đạt được những mục tiêu cứng nhắc của riêng họ. Có lẽ cách tốt nhất để tránh rơi vào thế bế tắc này là đưa ra thử thách đạt được mục tiêu của mình trong khi giúp cấp trên và đồng nghiệp đạt được mục tiêu của họ; việc này ít trực tiếp và tốn nhiều thời gian hơn so với chỉ tiến lên phía trước để thỏa mãn quyền lợi của riêng mình, bất chấp điều gì xảy ra với những người khác, nhưng về mặt lâu dài thì nó hiếm khi dẫn đến thất bại.

Cuối cùng, căng thẳng và áp lực hiển nhiên là khía cạnh chủ quan nhất của một công việc và vì thế mà cũng là những thứ nên tuân theo sự kiểm soát của ý thức nhất. Sự căng thẳng tồn tại chỉ khi chúng ta trải nghiệm nó; và nó được gây ra trực tiếp bởi những điều kiện khách quan khắc nghiệt nhất. Với cùng một mức độ áp lực nhưng nó vừa làm nản lòng người này trong khi vừa là một thử thách được chào đón với người khác. Có hàng trăm cách để giải tỏa căng thẳng, một số cách dựa trên tổ chức, sự phân công trách nhiệm tốt hơn, giao thiệp với đồng nghiệp và người giám sát tốt



hơn; một số khác dựa trên những yếu tố bên ngoài công việc, như cải thiện cuộc sống tại nhà, cách thức giải trí, hoặc các hình thức kỷ luật nội tâm như thiền siêu việt (transcendental meditation).

Những giải pháp từng phần này có thể hữu ích, nhưng câu trả lời chân chính duy nhất để đối mặt với căng thẳng từ công việc là xem nó như là một phần của chiến lược chung để cải thiện chất lượng tổng thể của trải nghiệm. Đương nhiên nói thì dễ hơn làm. Để làm được như vậy, chúng ta cần phải huy động năng lượng tinh thần và giữ nó tập trung vào những mục tiêu được đúc kết về mặt cá nhân, bất chấp những sự phân tán không tránh khỏi. Những cách thức khác để đối mặt với căng thẳng bên ngoài sẽ được thảo luận sau, ở chương chín. Giờ thì, có lẽ sẽ hữu ích hơn khi xem xét cách sử dụng thời gian rảnh rỗi đóng góp – hoặc không thể đóng góp – cho chất lượng tổng thể của cuộc sống như thế nào.

## **SỰ LÃNG PHÍ THỜI GIAN RẪNH RỖI**

Như chúng ta đã thấy, mặc dù con người nhìn chung đều mong mỏi được rời nơi làm việc để đi về nhà, sẵn sàng tận dụng hết thời gian rảnh rỗi mà khó khăn lắm mới có được, nhưng tất cả lại thường chẳng có chút ý tưởng nào về những gì nên làm trong khoảng thời gian đó. Trớ trêu thay, công việc lại dễ dàng để thưởng thức hơn là thời gian rảnh, bởi vì cũng giống như các hoạt động dòng chảy, công việc hình thành nên những mục tiêu, phản hồi, luật lệ và những thử thách, mà tất cả những thứ đó động viên người ta chìm đắm vào công việc của họ, để tập trung và quên đi chính mình trong nó. Trong khi đó, thời gian rảnh rỗi thì không được cấu trúc rõ ràng và

cũng chẳng đòi hỏi nhiều nỗ lực để định hình thành thứ gì đó có thể thưởng thức được. Những sở thích cần có kỹ năng, những thói quen lập ra các mục tiêu và giới hạn, những mối quan tâm cá nhân và đặc biệt là sự rèn luyện bên trong giúp thời gian rảnh trở thành cơ hội cho sự tái tạo lại, như nó vốn dĩ là thế. Nhưng nhìn chung mọi người đều đánh mất cơ hội thưởng thức thời gian rảnh rồi thậm chí còn triệt để hơn khi họ đang trong giờ làm việc. Hơn sáu mươi năm về trước, nhà xã hội học vĩ đại người Mỹ Robert Park đã ghi chép lại rằng: “Tôi cho rằng chính trong cách sử dụng không hề liệu tính trước khoảng thời gian rảnh rỗi của chúng ta, đã diễn ra sự lãng phí to lớn nhất của đời sống người Mỹ”.

Ngành công nghiệp giải trí khổng lồ nổi lên trong vài thế hệ qua đã được thiết kế để giúp lấp đầy thời gian rảnh với những trải nghiệm thú vị. Tuy nhiên, thay vì sử dụng những nguồn lực tinh thần và thể chất để trải nghiệm dòng chảy, hầu hết chúng ta dành nhiều thời gian hàng tuần để xem những vận động viên nổi tiếng thi đấu tại sân vận động khổng lồ. Thay vì tự soạn nhạc, chúng ta nghe những bản nhạc hạng bạch kim được sáng tác bởi những nhà soạn nhạc triệu phú. Thay vì sáng tạo nghệ thuật, chúng ta đi ngưỡng mộ những bức tranh có giá thầu cao nhất ở các phiên đấu giá mới nhất. Chúng ta không liều lĩnh hành động theo niềm tin của chính mình mà mất hàng giờ đồng hồ mỗi ngày xem diễn viên giả vờ mạo hiểm, tham gia vào những hành động giả vờ có ý nghĩa.

Sự tham gia gián tiếp này có thể che giấu, ít nhất là tạm thời, sự trống rỗng tiềm ẩn của thời gian bị lãng phí. Nhưng nó là sự thay thế cực kỳ nhạt nhẽo cho sự chú ý được đầu tư vào những thử thách thật sự. Trải nghiệm dòng chảy xuất phát từ việc sử dụng các

kỹ năng dẫn đến sự phát triển; còn những phương pháp giải trí thụ động chẳng đưa chúng ta về đâu cả. Cộng chung lại, chúng ta đang lãng phí mỗi năm với mức độ tương đương hàng triệu năm ý thức con người. Năng lượng có thể được sử dụng để tập trung vào những mục tiêu phức tạp, để cung cấp cho sự phát triển thú vị, đã bị lãng phí vào những mô hình kích thích chỉ phỏng nhại thực tại. Giải trí đại chúng, văn hóa đại chúng và thậm chí là văn hóa cao cấp, khi mà chúng ta chỉ tham gia một cách thụ động và vì những lý do bên ngoài – như mong muốn khoe khoang địa vị của mình – thì đều là những ký sinh trùng của tâm trí. Chúng hấp thu năng lượng tinh thần mà không tạo ra sức mạnh thật sự để đáp lại. Chúng khiến chúng ta còn kiệt sức hơn, chán nản hơn cả trước đó.

Trừ khi người ta chịu trách nhiệm coi sóc chúng, bằng không cả công việc lẫn thời gian rảnh đều có khả năng khiến chúng ta thất vọng. Hầu hết các công việc và nhiều hoạt động giải trí – đặc biệt là những hoạt động liên quan đến việc tiêu thụ thụ động truyền thông đại chúng – đều không được xây dựng để khiến chúng ta vui vẻ và mạnh mẽ. Mục đích của chúng là để kiếm ra tiền cho người khác. Nếu được chúng ta cho phép, chúng có thể hủy hoại phần cốt tủy của cuộc sống chúng ta và chỉ để lại vỏ ngoài yếu ớt, vô giá trị. Nhưng cũng như mọi thứ khác, công việc và giải trí có thể tương thích với nhu cầu của chúng ta. Những người học cách thưởng thức công việc của họ, những người không lãng phí thời gian rảnh rỗi, đều cảm thấy rằng toàn bộ cuộc sống của họ trở nên đáng giá hơn. C. K. Brightbill đã viết rằng “Tương lai không chỉ thuộc về người có học, mà còn thuộc về người học được cách sử dụng thời gian rảnh của mình một cách hợp lý”.

## **Chương 8**

# **Thưởng thức sự cô độc và mối quan hệ với người khác**

CÁC NGHIÊN CỨU VỀ DÒNG CHẢY đã tái chứng minh nhiều lần rằng, hơn bất cứ điều gì khác, chất lượng cuộc sống phụ thuộc vào hai yếu tố: cách chúng ta trải nghiệm công việc và cách chúng ta trải nghiệm mối quan hệ với người khác. Thông tin chi tiết nhất cho biết chúng ta là ai với tư cách cá nhân đến từ những người chúng ta giao tiếp và từ cách chúng ta hoàn thành công việc. Bản ngã của chúng ta phần lớn được xác định bởi những gì xảy ra trong hai bối cảnh đó, như Freud đã nhận ra trong giả định của ông rằng “tình yêu và công việc” là nguồn cơn của hạnh phúc. Chương vừa rồi đã xem xét một số tiềm năng của công việc; còn ở chương này, chúng ta sẽ khám phá mối quan hệ với gia đình và bạn bè, để xác định làm thế nào chúng có thể trở thành nguồn trải nghiệm mang tính thưởng thức.

Việc chúng ta có tương tác tốt với người khác hay không sẽ tạo ra một sự khác biệt lớn đối với chất lượng của trải nghiệm. Chúng ta được lập trình về mặt sinh học để tìm kiếm người khác như là những đối tượng quan trọng nhất trên đời. Bởi vì họ có thể làm cho cuộc sống trở nên rất thú vị và viên mãn hoặc hoàn toàn đau khổ, nên cách chúng ta quản lý các mối quan hệ với họ tạo ra một sự khác

biệt to lớn đối với hạnh phúc của chính chúng ta. Nếu chúng ta học được cách làm cho mối quan hệ của chúng ta với những người khác giống như trải nghiệm dòng chảy hơn, thì chất lượng cuộc sống của chúng ta sẽ được cải thiện rất nhiều.

Mặt khác, chúng ta cũng coi trọng sự riêng tư và thường muốn được ở một mình. Tuy nhiên, nếu việc đó diễn ra thường xuyên, chúng ta bắt đầu suy sụp. Đặc trưng của những người rơi vào tình huống này là cảm thấy cô đơn, cảm thấy rằng không có thách thức nào, không có gì để làm. Đối với một số người, sự cô độc dẫn đến các triệu chứng mất phương hướng của sự thiếu hụt cảm giác kích thích ở một dạng ôn hòa hơn. Tuy nhiên, trừ khi người ta học cách chịu đựng và thậm chí thưởng thức việc ở một mình, bằng không rất khó để hoàn thành bất kỳ nhiệm vụ nào đòi hỏi sự tập trung. Vì lý do này, điều cần thiết là tìm cách kiểm soát ý thức ngay cả khi chúng ta bị bỏ lại với chính mình.

## **SỰ MÂU THUÃN GIỮA Ở MỘT MÌNH VỚI Ở CÙNG NGƯỜI KHÁC**

Trong số những điều khiến chúng ta sợ hãi, nỗi sợ bị bỏ rơi ngoài dòng chảy tương tác của con người chắc chắn là một trong những điều tồi tệ nhất. Không có gì phải bàn cãi về việc chúng ta là những động vật mang tính xã hội; chỉ ở trong mối tương quan với những người khác, chúng ta mới cảm thấy đủ đầy, viên mãn. Trong nhiều nền văn hóa tiên phong, sự cô độc được cho là không thể chịu đựng được đến nỗi người ta luôn nỗ lực thật nhiều để không bao giờ cô đơn; chỉ có phù thủy và pháp sư cảm thấy thoải mái khi dành thời

gian ở một mình. Trong nhiều xã hội loài người khác nhau, – thổ dân Úc, nông dân Amish, học viện quân sự West Point – hình phạt nặng nhất mà cộng đồng có thể đưa ra là sự tẩy chay. Người bị tẩy chay dần dần suy sụp và sớm bắt đầu nghi ngờ chính sự tồn tại của mình. Trong một số xã hội, kết cục cuối cùng của việc bị tẩy chay là cái chết: người bị bỏ lại một mình chấp nhận thực tế rằng anh ta đã chết, vì không còn ai chú ý đến anh nữa; từng chút một, anh ngừng chăm sóc cơ thể mình và cuối cùng qua đời. Thành ngữ tiếng La-tinh nói về việc “đang sống” là *inter hominem esse*, có nghĩa đen là “ở giữa con người”; trong khi đó, “chết” là *inter hominem esse desinere*, nghĩa là “không còn ở giữa con người”. Bên cạnh tử hình, thì lưu vong khỏi thành phố là hình phạt nặng nhất đối với một công dân La Mã; bất kể nhà cửa điền địa của anh ta xa xỉ đến đâu, nếu bị trục xuất khỏi cộng đồng của thành La Mã, anh ta sẽ trở thành một người vô hình. Số phận cay đắng tương tự cũng xảy ra với người New York đương đại bất cứ khi nào vì một lý do nào đó họ phải rời khỏi thành phố của mình.

Mật độ liên lạc giữa con người mà các thành phố lớn có thể cung cấp giống như một kiểu an ủi nhẹ nhàng; người dân ở trung tâm lớn như vậy yêu thích việc đó ngay cả khi sự tương tác mà nó mang lại có thể khó chịu và nguy hiểm. Các đám đông tập trung dọc theo Đại lộ số Năm có thể bao gồm nhiều kẻ buôn lậu và những kẻ lập dị; dẫu vậy, họ cảm thấy rất thú vị và yên tâm. Mọi người đều cảm thấy sống động hơn khi được bao quanh bởi những người khác.

Các cuộc điều tra khoa học xã hội đã nhất trí kết luận rằng mọi người tuyên bố họ hạnh phúc nhất khi ở với bạn bè và gia đình, hoặc trong sự bầu bạn với người khác. Khi họ được yêu cầu liệt kê

các hoạt động thú vị giúp cải thiện tâm trạng của họ suốt cả ngày, loại sự kiện thường được nhắc đến nhất là “ở cùng với những người hạnh phúc”, “có ai đó tỏ ra thích thú với những gì tôi nói”, và “được để ý như một người hấp dẫn về mặt giới tính”. Một trong những triệu chứng chính khiến người ta phiền muộn và khổ sở sống bên lề chính là họ hiếm khi thuật lại được có những sự kiện như vậy xảy ra với họ. Một mạng lưới xã hội hỗ trợ cũng giúp giảm bớt căng thẳng: một căn bệnh hoặc một bất hạnh nào đó ít có khả năng khiến một người suy sụp nếu người đó có thể dựa vào sự hỗ trợ về mặt cảm xúc của người khác.

Không nghi ngờ gì việc chúng ta được lập trình để tìm kiếm sự bầu bạn của đồng loại. Có thể các nhà di truyền học hành vi sớm hay muộn sẽ tìm thấy trong nhiễm sắc thể của chúng ta những chỉ dẫn hóa học khiến chúng ta cảm thấy rất khó chịu mỗi khi ở một mình. Có nhiều lý do tại sao trong quá trình tiến hóa những chỉ dẫn như vậy nên được thêm vào gen của chúng ta. Các loài động vật phát triển một lợi thế cạnh tranh với các loài khác thông qua sự hợp tác, sẽ sống tốt hơn nhiều nếu chúng liên tục ở trong tầm nhìn của nhau. Chẳng hạn, khi đầu chó, loài vốn cần sự giúp đỡ từ đồng loại để bảo vệ mình trước những con báo và linh cẩu lang thang trên thảo nguyên, có cơ hội đạt đến tuổi trưởng thành khá mong manh nếu chúng rời khỏi bầy của mình. Các điều kiện tương tự cũng phải được chọn bởi tính tập thể giống như một đặc điểm sinh tồn tuyệt đối giữa tổ tiên chúng ta. Tất nhiên, khi sự thích nghi của con người bắt đầu phụ thuộc ngày càng nhiều vào văn hóa, thì những lý do bổ sung để gắn bó với nhau trở nên quan trọng. Chẳng hạn, con người càng phụ thuộc vào sự sống dựa trên kiến thức thay vì bản năng, thì

họ càng được hưởng lợi từ việc chia sẻ việc học tập lẫn nhau; một cá nhân đơn độc dưới những điều kiện như vậy sẽ trở thành một kẻ ngu dốt (idiot), vốn có nghĩa ban đầu trong tiếng Hy Lạp là một “người khép kín” – một người không thể học hỏi từ những người khác.

Đồng thời, nghịch lý thay, có một học thức truyền thống lâu đời cảnh báo chúng ta rằng “tha nhân là Hỏa ngục<sup>58</sup>”. Hiền triết Ấn Độ giáo và ẩn sĩ Kitô giáo tìm kiếm sự bình yên khỏi đám đông điên cuồng. Và khi chúng tôi xem xét những trải nghiệm tiêu cực nhất trong cuộc sống của những người bình thường, chúng tôi nhận thấy một khía cạnh nổi bật khác của tập tính cộng đồng: những sự kiện đau đớn nhất cũng là những sự kiện liên quan đến các mối quan hệ. Những người chủ thiếu công bằng và những khách hàng thô lỗ khiến chúng ta không vui trong công việc. Ở nhà, một người phối ngẫu vô tâm, một đứa con bạc bẽo và những anh chị em dâu rể ưa tọc mạch chính là nguồn gốc chính của sự buồn phiền. Làm thế nào có thể hòa giải một thực tế rằng mối quan hệ giữa người với người tạo ra cả những khoảng thời gian tốt đẹp nhất lẫn tồi tệ nhất?

Mâu thuẫn hiển nhiên này thực sự không khó giải quyết. Giống như bất cứ điều gì thực sự quan trọng khác, các mối quan hệ làm cho chúng ta vô cùng hạnh phúc khi chúng tốt đẹp và rất gây ra phiền muộn khi chúng gặp trục trặc. Con người là khía cạnh linh hoạt nhất, dễ thay đổi nhất của môi trường mà chúng ta phải đương đầu. Cùng một người có thể làm cho buổi sáng của bạn tuyệt vời và đến buổi tối lại đau khổ. Bởi vì chúng ta phụ thuộc rất nhiều vào tình cảm và sự chấp thuận của người khác, chúng ta cực kỳ dễ bị tổn thương bởi cách người khác đối xử với chúng ta.



Do đó, một người học cách hòa đồng với những người khác sẽ tạo ra một sự thay đổi tích cực to lớn về chất lượng cuộc sống nói chung. Thực tế này được biết đến với những người viết và những người đọc những cuốn sách có tiêu đề như *How to Win Friends and Influence People* (Đắc nhân tâm). Những nhà điều hành doanh nghiệp mong muốn giao tiếp tốt hơn để họ có thể trở thành những nhà quản lý hiệu quả hơn và những người mới gia nhập một tổ chức, hội nhóm nào đó đọc những cuốn sách về nghi thức xã giao để được chấp nhận và ngưỡng mộ. Phần lớn mỗi quan tâm này phản ánh một mong muốn thúc đẩy bên ngoài, đó là thao túng người khác. Nhưng mọi người không được coi là quan trọng chỉ vì họ có thể giúp biến mục tiêu của chúng ta thành hiện thực; khi người ta được đối xử với sự quý trọng bởi chính những điều tốt đẹp của họ, họ sẽ là nguồn hạnh phúc trọn vẹn nhất.

Chính sự linh hoạt của các mối quan hệ giúp cho việc chuyển đổi các tương tác khó chịu thành các mối quan hệ có thể chấp nhận được hoặc thậm chí thú vị, là khả dĩ. Cách chúng ta định nghĩa và diễn giải một tình huống xã hội tạo ra sự khác biệt lớn trong cách mọi người đối xử với nhau cũng như việc họ cảm thấy thế nào trong khi thực hiện nó. Chẳng hạn, khi con trai Mark của chúng tôi mười hai tuổi, trong một buổi chiều đi bộ từ trường về nhà, nó đã đi đường tắt qua một công viên khá vắng vẻ. Ở giữa công viên, thằng bé bất ngờ bị ba thanh niên cao lớn từ khu ổ chuột lân cận chặn đường. “Không được cử động, hoặc anh ta sẽ bắn mày”, một trong số chúng nói, hất đầu về phía gã thanh niên thứ ba, người đã cho tay vào túi. Ba người bọn họ đã lấy đi mọi thứ mà Mark có – một ít

tiền và một chiếc đồng hồ Timex cũ mòn. “Bây giờ hãy đi tiếp. Cầm chạy và không được quay đầu lại.”

Thế là, Mark bắt đầu tiếp tục đi về nhà và cả ba đi theo hướng khác. Tuy nhiên, đi được vài bước, Mark quay lại và cố gắng bắt kịp họ. “Nghe này”, cậu nhóc gọi, “tôi muốn nói chuyện với anh”. “Đi đi”, họ hét lại. Nhưng thằng bé đã bắt kịp bộ ba và hỏi liệu họ có thể cân nhắc đưa lại cho nó chiếc đồng hồ mà họ đã lấy không. Thằng bé giải thích rằng cái đồng hồ rất rẻ và không có giá trị với bất kỳ ai trừ cậu: “Anh biết không, bố mẹ đã tặng nó cho tôi vào ngày sinh nhật của tôi”. Ba gã thanh niên rất tức giận, nhưng cuối cùng chúng đã quyết định bỏ phiếu về việc có nên trả lại đồng hồ hay không. Cuộc bỏ phiếu diễn ra với tỉ lệ hai phiếu ủng hộ việc trả lại, vì vậy Mark tự hào bước về nhà không sút mẻ gì, với chiếc đồng hồ cũ trong túi. Tất nhiên, bố mẹ cậu mất nhiều thời gian hơn để hoàn hồn sau khi nghe kể về trải nghiệm ấy.

Từ quan điểm của người lớn, Mark thật sự khờ dại khi mạo hiểm mạng sống của mình vì một chiếc đồng hồ cũ, bất kể nó có giá trị như thế nào về mặt tình cảm. Nhưng câu chuyện này minh họa một điểm khái quát quan trọng rằng: một tình huống xã hội có khả năng được biến đổi bằng cách xác định lại các vai trò của nó. Bằng cách không đảm nhận vai trò “nạn nhân” của vụ cướp, vốn đã bị áp đặt lên mình và bằng cách không đối xử với những kẻ tấn công mình như những “kẻ cướp”, mà là những người hiểu lý lẽ có thể sẽ đồng cảm với tình cảm gắn bó của đứa con trai với gia đình, Mark đã có thể thay đổi cuộc chạm trán từ thế bị cướp sang vị thế tham gia, ít nhất là ở một mức độ nào đó, vào một quyết định dân chủ có lý lẽ. Trong trường hợp này, thành công của Mark chủ yếu phụ thuộc vào

may mắn: những tên cướp có thể đã say xỉn, hoặc mất lý trí và khi đó thằng bé có thể bị tổn thương nghiêm trọng. Nhưng quan điểm vẫn vững chắc: quan hệ của con người có thể dễ uốn nắn và nếu một người có các kỹ năng phù hợp thì vai trò của họ có thể được biến đổi.

Nhưng trước khi xem xét sâu hơn cách mà các mối quan hệ có thể được định hình lại để cung cấp trải nghiệm tối ưu, cần phải đi một vòng qua các vùng đất của sự cô độc. Chỉ sau khi hiểu rõ hơn một chút việc ở một mình ảnh hưởng đến tâm trí như thế nào, chúng ta mới có thể thấy rõ hơn lý do tại sao sự đồng hành là không thể thiếu để con người hạnh phúc. Người trưởng thành trung bình dành khoảng một phần ba thời gian hoạt động của mình ở một mình, nhưng chúng ta biết rất ít về lát cắt khổng lồ này trong cuộc đời mình, ngoại trừ việc chúng ta thực sự không thích nó.

## **NỖI ĐAU CỦA SỰ CÔ ĐƠN**

Hầu hết mọi người đều cảm thấy một cảm giác gần như không thể chịu đựng được của sự trống rỗng khi họ ở một mình, đặc biệt là khi không có gì cụ thể để làm. Thanh thiếu niên, người lớn và người già đều thuật lại rằng những trải nghiệm tồi tệ nhất của họ đều đã diễn ra trong sự cô độc. Hầu như mọi hoạt động đều trở nên thú vị hơn khi có người khác ở xung quanh và ít thú vị hơn khi ta làm điều đó một mình. Mọi người sẽ hạnh phúc, tỉnh táo và vui vẻ hơn nếu những người khác có mặt, so sánh với việc họ cảm thấy đơn độc ra sao khi một mình làm việc trên dây chuyền lắp ráp hay xem tivi. Nhưng điều kiện gây buồn chán nhất không phải là làm việc hay

xem tivi một mình; những kiểu tâm trạng tồi tệ nhất được thuật lại khi một người ở một mình và không có gì cần được làm. Với những đối tượng trong nghiên cứu của chúng tôi, những người sống một mình và không đi lễ nhà thờ, thì sáng chủ nhật là khoảng thời gian buồn chán nhất trong tuần, bởi vì khi không có sự đòi hỏi phải tập trung, họ không thể quyết định mình nên làm gì. Phần còn lại của tuần, năng lượng tinh thần được định hướng bởi các nhịp sống bên ngoài: công việc, mua sắm, chương trình tivi yêu thích, v.v.. Nhưng làm gì vào sáng chủ nhật sau khi ăn xong bữa sáng và lướt qua một lượt mấy tờ báo? Đối với nhiều người, sự thiếu cấu trúc của khoảng thời gian này mang tính tàn phá. Thông thường, khoảng đến buổi trưa thì một quyết định được đưa ra: Tôi sẽ cắt cỏ, đi thăm họ hàng hoặc xem bóng đá. Từ đó, một cảm giác về mục đích quay trở lại và sự chú ý được tập trung vào mục tiêu tiếp theo.

Tại sao cô độc là một trải nghiệm tiêu cực đến vậy? Câu trả lời mấu chốt là việc giữ trật tự trong tâm trí từ bên trong là rất khó. Chúng ta cần các mục tiêu bên ngoài, những kích thích bên ngoài, phản hồi bên ngoài để điều hướng sự chú ý. Và khi thiếu đầu vào bên ngoài, sự chú ý bắt đầu lang thang và những suy nghĩ trở nên hỗn loạn, dẫn đến tình trạng chúng ta gọi là “entropy tâm thần”, trong chương hai.

Khi bị bỏ lại một mình, một thiếu niên điển hình bắt đầu tự hỏi: “Bạn gái mình đang làm gì lúc này? Mình có đang nổi mụn? Mình sẽ hoàn thành bài tập toán đúng hạn chứ? Mấy gã đánh lộn với mình hôm qua có truy lùng mình không?”. Nói cách khác, không có gì để làm, tâm trí không thể ngăn những suy nghĩ tiêu cực từ cánh gà bước lên sân khấu. Và trừ khi người ta học cách kiểm soát ý thức,

tình huống tương tự cũng sẽ xuất hiện với người trưởng thành. Những lo lắng về đời sống tình cảm, sức khỏe, những khoản đầu tư, gia đình và công việc của chúng ta luôn lớn vồn ở ngoại vi của sự chú ý, chờ đợi cho đến khi không có gì cấp bách đòi hỏi sự tập trung. Ngay khi tâm trí đã sẵn sàng để thư giãn, đến liền! – những vấn đề tiềm ẩn đang chực chờ trong cánh gà liền nháy ra nắm quyền kiểm soát.

Chính vì lý do này mà truyền hình đã tỏ ra là một ân huệ đối với rất nhiều người. Mặc dù xem tivi không phải là một trải nghiệm tích cực – nhìn chung mọi người thuật lại rằng họ cảm thấy thụ động, yếu đuối, khá cáu kỉnh và buồn bã khi xem tivi – thì ít nhất màn hình nhấp nháy kia cũng mang lại một trật tự nhất định cho ý thức. Các cốt truyện có thể dự đoán, các nhân vật quen thuộc và thậm chí các quảng cáo rườm rà đều cung cấp một mô hình kích thích mang tính trấn an. Màn hình mời gọi sự chú ý đến với nó như một khía cạnh bị hạn chế, có thể quản lý được của môi trường. Trong khi tương tác với truyền hình, tâm trí được bảo vệ khỏi những lo lắng cá nhân. Thông tin truyền qua màn hình giữ cho những mối bận tâm phiền muộn nằm ngoài tâm trí. Tất nhiên, tránh suy sụp bằng cách này là khá hoang phí, bởi người ta phải bỏ ra rất nhiều sự chú ý mà không nhận được gì từ đó.

Những cách quyết liệt hơn để đối phó với nỗi sợ hãi sự cô độc bao gồm thường xuyên sử dụng chất kích thích, hoặc trông cậy vào các hành vi mang tính ám ảnh, có thể từ việc dọn dẹp nhà cửa không ngừng đến hành vi tình dục cưỡng ép. Trong khi dưới ảnh hưởng của hóa chất, bản thân được giải thoát khỏi trách nhiệm điều hướng năng lượng tinh thần của mình; thì chúng ta có thể ngồi lại

và xem xét các mô hình suy nghĩ mà các chất kích thích cung cấp – bất cứ điều gì xảy ra đều vượt khỏi tầm tay chúng ta. Và giống như truyền hình, chất kích thích giữ cho tâm trí khỏi phải đối mặt với những suy nghĩ muộn phiền. Trong khi rượu và các loại thuốc có khả năng tạo ra trải nghiệm tối ưu, thì chúng lại thường hoạt động ở mức độ phức tạp rất thấp. Trừ khi được sử dụng trong các bối cảnh theo lễ nghi khéo léo như đã được thực hiện trong nhiều xã hội truyền thống, thì những gì chất kích thích làm được thực tế là giảm nhận thức của chúng ta về cả những gì có thể đạt được và những gì chúng ta, với tư cách cá nhân, có khả năng đạt được, cho đến khi hai điều đó cân bằng. Đây là một trạng thái dễ chịu của các vấn đề, nhưng nó chỉ là một mô phỏng sai lệch về sự thưởng thức vốn đến từ việc tăng cơ hội cho các hành động và năng lực hành động.

Một số người sẽ kịch liệt phản đối mô tả về cách mà chất kích thích ảnh hưởng đến tâm trí này. Rốt cuộc, trong một phần tư thế kỷ qua, chúng ta đã được cho biết, với sự tự tin ngày càng tăng, rằng các loại chất kích thích đang “mở rộng ý thức” và sử dụng chúng giúp tăng cường khả năng sáng tạo. Nhưng bằng chứng đã cho thấy rằng trong khi các loại hóa chất làm thay đổi nội dung và sự tổ chức của ý thức, chúng lại không mở rộng hoặc tăng khả năng tự kiểm soát chức năng của nó. Mà để hoàn thành bất cứ điều gì sáng tạo, người ta phải đạt được sự kiểm soát như thế. Do đó, trong khi các chất kích thích tác động đến tâm thần, cung cấp nhiều trải nghiệm tinh thần hơn so với những gì chúng ta có thể gặp trong điều kiện cảm giác bình thường, thì chúng làm như vậy mà không thêm vào cho chúng ta khả năng thiết lập trật tự cho chúng một cách hiệu quả.

Nhiều nghệ sĩ đương đại trải nghiệm thuốc gây ảo giác với hy vọng tạo ra các tác phẩm có tính ám ảnh huyền diệu như những câu thơ trong Kubla Khan (Hốt Tất Liệt) của Samuel Coleridge<sup>59</sup>, vốn được cho là đã được sáng tác dưới ảnh hưởng của cơn thuốc phiện. Tuy nhiên, sớm hay muộn, họ cũng nhận ra rằng sự cấu thành của bất kỳ tác phẩm nghệ thuật nào cũng đòi hỏi một đầu óc tỉnh táo. Công việc được thực hiện dưới ảnh hưởng của chất kích thích sẽ thiếu sự phức tạp mà chúng ta mong đợi từ tác phẩm nghệ thuật chất lượng tốt – vốn nhằm đến sự rõ ràng và tự do. Một ý thức thay đổi về phương diện hóa học có thể đưa ra những hình ảnh, suy nghĩ và cảm xúc khác thường mà sau này, khi sự tỉnh táo trở lại, người nghệ sĩ có thể sử dụng. Điều nguy hiểm là khi trở nên phụ thuộc vào hóa chất để làm khuôn mẫu cho tâm trí, anh ta có nguy cơ đánh mất khả năng tự kiểm soát nó.

Phần lớn những gì thuộc về bản năng giới tính cũng chỉ là một cách áp đặt một trật tự bên ngoài vào suy nghĩ của chúng ta, một cách “giết thời gian” mà không phải đối mặt với những hiểm nguy của sự cô độc. Không có gì đáng ngạc nhiên, xem tivi và quan hệ tình dục có thể trở thành những hoạt động có thể hoán đổi cho nhau. Các tập quán của các hình thức khiêu dâm và tình dục giải thể nhân cách<sup>60</sup> được xây dựng dựa trên sự thu hút được lập trình di truyền về các hình tượng và hoạt động liên quan đến sinh sản. Chúng tập trung sự chú ý một cách bản năng và mang lại khoái lạc và khi làm vậy chúng giúp loại trừ những nội dung không mong muốn khỏi tâm trí. Điều mà chúng không làm được chính là phát triển bất kỳ tập quán của sự chú ý nào mà có thể dẫn đến sự phức tạp cấp độ cao hơn cho ý thức.

Lập luận tương tự cũng đúng với những gì thoát nhìn có vẻ trái ngược với khoái cảm: hành vi bạo dâm, hoạt động mạo hiểm, đánh bạc. Những cách thức này, cách mà mọi người tìm kiếm sự tổn thương hoặc sự sợ hãi, tự chúng không đòi hỏi nhiều kỹ năng, nhưng chúng giúp người ta đạt được cảm giác của một trải nghiệm rõ ràng trực tiếp. Nỗi đau thậm chí còn tốt hơn sự hỗn loạn thẳm vào một tâm trí không tập trung. Việc làm tổn thương chính mình, cho dù là về thể chất hay tinh thần, đảm bảo cho sự chú ý có thể tập trung vào thứ gì đó, mặc dù đau đớn nhưng ít nhất đó là thứ có thể kiểm soát được, bởi chúng ta chính là người gây ra nó.

Mức sát hạch tối đa cho khả năng kiểm soát chất lượng trải nghiệm chính là những gì người ta làm trong cô độc, khi không có yêu cầu bên ngoài nào để đưa ra cấu trúc cho sự chú ý. Tham gia vào một công việc, tận hưởng giây phút quây quần cùng bạn bè hay giải trí trong rạp hát hoặc tại một buổi hòa nhạc là tương đối dễ dàng. Nhưng điều gì xảy ra khi chúng ta bị bỏ lại với chính mình? Một mình, khi bóng tối của tâm hồn bất ngờ giáng xuống, chúng ta có bị ép buộc vào những nỗ lực điên cuồng để đánh lạc hướng tâm trí khỏi sự xuất hiện của nó hay không? Hay chúng ta có thể tham gia vào các hoạt động không những thú vị mà còn giúp cho cái tôi phát triển?

Lấp đầy thời gian rảnh với các hoạt động đòi hỏi sự tập trung, giúp tăng cường những kỹ năng, hoặc dẫn đến sự phát triển của cái tôi, không giống như giết thời gian bằng cách xem tivi hoặc dùng chất kích thích. Mặc dù cả hai chiến lược này có thể được coi là những cách khác nhau để đối phó với cùng một mối đe dọa của sự hỗn loạn như một sự phòng thủ chống lại sự lo lắng thuộc về bản



thể học, thì chiến lược đầu tiên dẫn đến sự tăng trưởng, trong khi chiến lược sau chỉ đơn thuần là giữ cho tâm trí không bị rối loạn. Một người hiếm khi buồn chán, không liên tục cần một môi trường bên ngoài thuận lợi để thưởng thức những khoảnh khắc, chính là đã vượt qua bài kiểm tra để đạt được một cuộc sống sáng tạo.

Học cách sử dụng thời gian ở một mình, thay vì trốn thoát khỏi nó, là việc đặc biệt quan trọng trong những năm đầu đời của chúng ta. Các thanh thiếu niên không thể chịu đựng sự cô độc, về sau thường tự loại mình ra khỏi việc thực hiện những nhiệm vụ của người lớn, những nhiệm vụ đòi hỏi sự chuẩn bị tinh thần nghiêm túc. Một kịch bản điển hình quen thuộc với nhiều bậc cha mẹ thường là một thiếu niên đi học về, quăng sách vở trong phòng ngủ và sau khi lấy thức ăn nhẹ từ tủ lạnh, lập tức lấy điện thoại để liên lạc với bạn bè. Nếu không có việc gì đặc biệt, cậu sẽ bật nhạc sôi động hoặc xem tivi. Nếu có bất kỳ khả năng nào cậu muốn mở một cuốn sách để đọc thì quyết tâm ấy cũng chẳng hứa hẹn kéo dài. Học tập có nghĩa là tập trung vào các mẫu thông tin khó nắm và sớm hay muộn ngay cả tâm trí kỷ luật nhất cũng trôi tuột khỏi các khuôn mẫu khắc nghiệt trên trang giấy để theo đuổi những suy nghĩ dễ chịu hơn. Nhưng thật khó để triệu tập những suy nghĩ dễ chịu theo ý muốn. Thay vào đó, tâm trí của một người thường bị bao vây bởi những vị khách thường xuyên: những bóng ma mờ ảo xâm nhập vào tâm trí không có cấu trúc. Cậu thiếu niên bắt đầu lo lắng về ngoại hình, sự nổi tiếng và cơ hội của mình trong cuộc sống. Để đẩy lùi những cuộc xâm nhập này, cậu phải tìm một thứ khác để chiếm cứ ý thức của mình. Việc học hành sẽ không làm được điều đó, vì học hành quá khó. Các cô cậu tuổi vị thành niên sẵn sàng làm hầu

hết mọi thứ để giải thoát tâm trí của mình khỏi tình huống này, với điều kiện là nó không mất quá nhiều năng lượng tinh thần. Giải pháp thông thường là quay trở lại nhịp sống quen thuộc của âm nhạc, tivi hoặc bè bạn để giết thời gian.

Với mỗi thập kỷ trôi qua, nền văn hóa của chúng ta lại trở nên phụ thuộc nhiều hơn vào công nghệ thông tin. Để tồn tại trong một môi trường như vậy, người ta phải làm quen với các ngôn ngữ biểu tượng trừu tượng. Một vài thế hệ trước, một người không biết đọc, biết viết vẫn có thể tìm được một công việc mang lại thu nhập tốt và địa vị vừa phải. Một nông dân, một thợ rèn, một tiểu thương có thể học các kỹ năng cần thiết cho nghề nghiệp của mình với mức độ từ như một người học việc đến như những chuyên gia lão luyện và có thể làm thật tốt mà không cần làm chủ các hệ thống biểu tượng. Ngày nay, ngay cả những công việc đơn giản nhất cũng dựa vào những hướng dẫn bằng văn bản và những nghề nghiệp phức tạp hơn đòi hỏi kiến thức chuyên môn mà người ta phải học một cách vất vả – một mình.

Những thanh thiếu niên chưa bao giờ học cách kiểm soát ý thức của mình, sẽ lớn lên trở thành những người lớn thiếu “tính kỷ luật”. Họ thiếu những kỹ năng phức tạp giúp họ sống sót trong một môi trường cạnh tranh, nhiều thông tin. Và điều quan trọng hơn nữa, họ không bao giờ học được cách thưởng thức cuộc sống. Họ không hình thành được thói quen tìm kiếm những thách thức giúp bộc lộ những tiềm năng phát triển.

Nhưng những năm tháng niên thiếu không phải là thời điểm duy nhất mang tính quyết định để học cách khai thác các cơ hội của sự cô độc. Thật không may, quá nhiều người lớn cảm thấy rằng một khi

họ đã đạt đến độ tuổi hai mươi hoặc ba mươi hoặc chắc chắn nhất là bốn mươi, thì họ có quyền thư giãn trong bất kỳ nề nếp thuộc lệ thường nào mà họ đã thiết lập. Họ đã trả những món nợ của mình, họ đã học được những thủ thuật cần thiết để sống sót và từ giờ họ có thể tiến lên trên một hành trình được kiểm soát. Được trang bị sự kỷ luật nội tâm gần như ở mức tối thiểu, những người như vậy chắc chắn đã tích lũy entropy với mỗi một năm trôi qua. Sự thất vọng về nghề nghiệp, sự đi xuống của sức khỏe thể chất, những va vấp đời thường và mũi tên của số phận đã xây nên một khối thông tin tiêu cực ngày càng đe dọa sự bình yên trong tâm trí họ. Làm thế nào để người ta thoát khỏi những vấn đề này? Nếu một người không biết cách kiểm soát sự chú ý trong cô độc, chắc chắn anh ta sẽ chuyển sang các giải pháp ngoại tại dễ dàng hơn: chất kích thích, các kiểu giải trí, sự kích động – bất cứ điều gì che mờ hoặc làm xao nhãng tâm trí.

Nhưng những phản ứng như vậy mang tính thoái lui, chúng không dẫn ta tiến về phía trước. Cách để phát triển trong khi thường thức cuộc sống là tạo ra một hình thức trật tự cao hơn từ entropy, vốn là một trạng thái sống không thể tránh khỏi. Điều này có nghĩa là nhìn nhận từng thử thách mới không phải với tư cách là thứ cần đàn áp hay né tránh mà là cơ hội để học hỏi và cải thiện kỹ năng. Chẳng hạn, khi sức mạnh thể chất đi xuống theo tuổi tác, điều đó có nghĩa là người đó sẽ sẵn sàng chuyển năng lượng của họ từ sự làm chủ thể giới bên ngoài sang khám phá sâu hơn về thực tại bên trong. Điều đó có nghĩa là cuối cùng người ta cũng có thể đọc Proust<sup>61</sup>, chơi cờ, trồng hoa lan, giúp đỡ hàng xóm và suy tư về Chúa – nếu đây là những điều mà người đó quyết định là đáng để

theo đuổi. Nhưng sẽ thật khó để hoàn thành bất kỳ việc nào trong số đó trừ khi trước đó người đó hình thành thói quen sử dụng sự cô độc để đạt được lợi thế. Tốt nhất là phát triển thói quen này từ sớm, nhưng cũng không bao giờ là quá muộn để làm vậy. Trong các chương trước, chúng ta đã xem xét một số cách mà cơ thể và tâm trí có thể khiến trạng thái dòng chảy xảy ra. Khi ai đó có thể xui khiến các hoạt động đó theo ý muốn, bất kể những gì đang xảy ra bên ngoài, thì người đó đã học được cách định hình chất lượng cuộc sống.

## **THUẦN HÓA SỰ CÔ ĐƠN**

Mọi quy tắc đều có ngoại lệ của nó và mặc dù hầu hết mọi người sợ sự cô độc, vẫn có một số cá nhân lựa chọn sống một mình. “Bất cứ ai thích thú với sự cô độc”, câu nói cổ xưa mà Francis Bacon đã lặp lại, “thì đó hoặc là một con thú hoang hoặc là một vị thần<sup>62</sup>”. Người ta không nhất thiết phải là một vị thần, nhưng đúng là để tận hưởng được việc ở một mình, một cá nhân phải xây dựng thói quen tinh thần của riêng mình, để anh ta có thể đạt được trải nghiệm dòng chảy mà không cần sự hỗ trợ của đời sống văn minh – không cần người khác, không cần việc làm, tivi, nhà hát, nhà hàng hoặc thư viện – để giúp anh điều hướng được sự chú ý. Một ví dụ thú vị về kiểu người này là một người phụ nữ tên Dorothy, sống trên một hòn đảo nhỏ ở khu vực vắng vẻ thuộc vùng rừng hồ ở phía bắc bang Minnesota, dọc biên giới Canada. Xuất thân là một y tá ở một thành phố lớn, Dorothy chuyển đến nơi hoang dã này sau khi chồng bà qua đời và những đứa con của họ đã trưởng thành. Trong ba tháng

hè, những ngư dân chèo thuyền ngang qua hồ của bà sẽ dừng lại ở đảo để chuyện trò đôi chút, nhưng trong mùa đông dài, bà hoàn toàn cô đơn trong nhiều tháng trời. Dorothy đã phải treo những tấm màn dày nặng nề trên cửa sổ căn nhà gỗ của mình, bởi vì bà đã quá mệt mỏi khi mỗi sáng thức dậy phải nhìn thấy lũ sói, khi chúng cứ tì mũi vào cửa sổ, nhìn bà bằng ánh mắt đói khát.

Giống như những người sống một mình ở nơi hoang dã khác, Dorothy đã cố gắng cá nhân hóa môi trường xung quanh của mình đến một mức độ phi thường. Có bồn hoa, thần lùn giữ vườn, những dụng cụ cũ kỹ nằm khắp nơi. Hầu hết cây cối đều có treo những tấm bảng, trên đó chứa đầy những bài vè, những câu chuyện cười xưa cũ, hoặc tranh vẽ vui nhộn chỉ vào những căn lều hay khu nhà phụ. Đối với một du khách thành thị, hòn đảo là hình ảnh thu nhỏ của lối nghệ thuật sến sẩm. Nhưng nhờ vào sự rộng mở về khiếu thẩm mỹ của Dorothy, những đồ "đồng nát" này đã tạo ra một môi trường thân thuộc, nơi tâm trí của bà có thể thư giãn. Giữa thiên nhiên hoang sơ, bà đã bày ra phong cách độc đáo của riêng mình, một nền văn minh của riêng mình. Bên trong, những món đồ yêu thích của Dorothy gợi nhắc lại những mục tiêu của bà. Bà đã đóng dấu sở thích của mình lên trên sự hỗn loạn.

Quan trọng hơn cấu trúc không gian có lẽ là cấu trúc thời gian. Dorothy có những thói quen nghiêm ngặt mỗi ngày suốt cả năm: thức giấc lúc năm giờ sáng, kiểm tra đàn gà để lấy trứng, vắt sữa dê, chẻ một ít củi, làm bữa sáng, giặt đồ, may vá, câu cá, v.v. Giống như những thực dân Anh, những người cạo râu và ăn vận chỉnh tề mỗi tối trong các tiền đồn cô đơn của họ, Dorothy cũng đã học được rằng để giữ quyền kiểm soát trong một môi trường xa lạ, người ta

phải áp đặt trật tự của chính mình lên nơi hoang dã. Những buổi tối dài được trải qua bằng việc đọc và viết. Sách về mọi chủ đề có thể hình dung ra được xếp dọc theo bức tường trong hai căn nhà gỗ nhỏ của bà. Hồi ấy, thỉnh thoảng bà cũng có những chuyến đi để bổ sung cho tủ sách và mùa hè thì những ngư dân ghé qua cũng giới thiệu cho bà một số loại nữa. Dorothy có vẻ thích mọi người, nhưng bà ấy thích làm chủ thế giới của riêng mình hơn nữa.

Người ta có thể vượt qua sự cô độc, nhưng chỉ khi người ta tìm ra cách xếp đặt trật tự cho sự chú ý để ngăn chặn trạng thái entropy phá hủy tâm trí. Susan Butcher, người gây giống và huấn luyện chó, người đã đi xe trượt tuyết ở Bắc cực liên tục mười một ngày không nghỉ trong khi chạy trốn các cuộc tấn công của nai sừng tấm và chó sói, nhiều năm trước đã chuyển từ Massachusetts đến sống tại một căn nhà gỗ cách ngôi làng gần nhất thuộc Manley, Alaska đến hai mươi lăm dặm (với dân số là sáu mươi hai người). Trước khi kết hôn, cô sống một mình, với hàng trăm chú chó husky. Cô không có thời gian để cảm thấy cô đơn, việc đi săn tìm thức ăn và chăm sóc những chú chó của mình – những sinh vật đòi hỏi sự chú ý của cô mười sáu giờ một ngày, bảy ngày một tuần – đã ngăn chặn điều đó. Cô biết tên từng con chó và cả tên bố mẹ, ông bà của chúng. Cô biết rõ tính khí, sở thích, thói quen ăn uống và sức khỏe hiện tại của chúng. Susan tuyên bố cô thà sống theo cách này hơn là làm bất cứ điều gì khác. Các thói quen mà cô xây dựng đòi hỏi rằng ý thức của cô phải tập trung vào các nhiệm vụ có thể quản lý mọi lúc – và do đó biến cuộc sống thành một trải nghiệm dòng chảy liên tục.

Một người bạn thích vượt đại dương một mình trên một chiếc thuyền buồm đã từng kể một giai thoại minh họa về độ dài mà các

tàu tuần dương đơn độc đôi khi phải đi nhằm giữ cho tâm trí của họ tập trung. Tiếp cận quần đảo Azores tại một giao điểm phía Đông của Đại Tây Dương, cách bờ biển Bồ Đào Nha khoảng tám trăm dặm và sau nhiều ngày không nhìn thấy một cánh buồm, anh nhìn thấy một chiếc thuyền nhỏ đang đi theo hướng ngược lại. Đó là một cơ hội thú vị để chào hỏi một người bạn "đồng đạo" đi biển, vậy là hai chiếc thuyền được đặt lộ trình để gặp nhau giữa biển, chiếc này nằm cạnh chiếc kia. Người đàn ông trên chiếc thuyền kia đang cọ rửa sàn tàu của mình, một phần sàn tàu bị phủ bởi một chất màu vàng có mùi hôi. "Anh làm sao mà thuyền bẩn vậy?". "Chà, anh thấy đấy", anh ta nhún vai, "chỉ là một mớ trứng thối". Bạn tôi thừa nhận rằng anh không rõ phải có bao nhiêu quả trứng thối mới vấy bẩn được cả một con thuyền giữa đại dương. "Ừ thì", người đàn ông kia nói, "tủ lạnh bị hỏng, nên mấy cái trứng hư rồi. Mà đã không có gió trong nhiều ngày và tôi bắt đầu thấy chán. Vậy nên tôi nghĩ là thay vì ném chỗ trứng đi, tôi sẽ đập chúng lên boong để tôi có thể dọn sạch chúng. Tôi để chúng khô đi một chút để việc lau dọn khó hơn, nhưng tôi đã không lường trước chúng bốc mùi kinh khủng như vậy". Dưới những điều kiện thông thường, những thủy thủ độc hành có rất nhiều việc chiếm giữ tâm trí họ. Sự sống còn của họ phụ thuộc vào việc luôn cảnh giác với những điều kiện trên thuyền và trên biển. Chính sự tập trung liên tục vào một mục tiêu có thể thực hiện được đã khiến cho việc đi thuyền mang tính thưởng thức đến thế. Nhưng khi trạng thái lặng gió bắt đầu, họ có thể phải làm bất cứ việc gì để có thể tìm được bất kỳ thử thách nào.

Việc đối phó với sự cô đơn bằng cách để những nghi thức không cần thiết nhưng bắt buộc phải có định hình cho tâm trí có khác gì

với việc dùng chất kích thích hoặc xem tivi liên tục không? Có thể lập luận rằng Dorothy và các ẩn sĩ khác đang trốn thoát khỏi “thực tế” một cách hiệu quả giống như những người nghiện. Trong cả hai trường hợp, entropy tâm thần được tránh khỏi bằng cách đưa tâm trí ra khỏi những suy nghĩ và cảm giác khó chịu. Tuy nhiên, cách thức một người nào đó đối phó với sự cô độc tạo nên mọi sự khác biệt. Nếu ở một mình được nhìn nhận như là cơ hội để hoàn thành các mục tiêu không thể đạt được trong sự bè bạn với người khác, thì thay vì cảm thấy cô đơn, người ta sẽ thích sự cô độc và có thể học các kỹ năng mới trong quá trình này. Ngược lại, nếu cô độc được coi là điều kiện cần tránh bằng mọi giá thay vì là một thách thức, người đó sẽ hoảng loạn và sẽ cầu đến những cách đánh lạc hướng mà không thể dẫn đến những mức độ phức tạp cao hơn. Nuôi chó và lái xe trượt tuyết qua các khu rừng giá rét có vẻ trông như một nỗ lực khá nguyên thủy so với những trò vui cuốn hút của các tay chơi hay người nghiện côcain. Tuy nhiên, về mặt tổ chức tinh thần thì cái trước phức tạp hơn nhiều so với cái sau. Những lối sống được xây dựng dựa trên niềm vui chỉ tồn tại trong sự cộng sinh với những nền văn hóa phức tạp dựa trên sự chăm chỉ và sự thưởng thức. Nhưng khi văn hóa không còn có thể hay không còn sẵn sàng hỗ trợ những người theo chủ nghĩa khoái lạc, những người nghiện niềm vui, thiếu kỹ năng, kỷ luật và vì vậy không thể tự chống đỡ lấy mình, sẽ thấy bản thân lạc lõng và bất lực.

Điều này không có nghĩa là cách duy nhất để đạt được sự kiểm soát đối với ý thức là chuyển đến sống ở Alaska và săn nai rừng tằm. Người ta có thể làm chủ các hoạt động dòng chảy trong hầu hết môi trường. Một số ít sẽ cần sống ở nơi hoang dã, hoặc dành



thời gian dài một mình lênh đênh trên biển. Còn phần đông mọi người sẽ thích được bao quanh bởi sự hồi hả và nhộn nhịp của sự tương tác giữa con người. Tuy nhiên, sự cô độc là một vấn đề phải đối mặt dù người ta sống ở phía Nam Manhattan hay phía Bắc Alaska. Trừ khi người ta học cách thưởng thức sự cô độc, bằng không phần lớn cuộc sống sẽ trôi qua một cách tuyệt vọng trong việc lảng tránh những ảnh hưởng tồi tệ của nó.

## **DÒNG CHẢY VÀ GIA ĐÌNH**

Một số trải nghiệm mãnh liệt và ý nghĩa nhất trong cuộc sống của mọi người đến từ những mối quan hệ gia đình. Nhiều người thành công sẽ tán thành tuyên bố này của Lee Iacocca<sup>63</sup>: “Tôi đã có một sự nghiệp tuyệt vời và thành công. Nhưng đặt cạnh gia đình tôi, điều đó thực sự không có gì quan trọng cả”.

Trong suốt chiều dài lịch sử, con người đã được sinh ra và đã dành cả cuộc đời của họ trong các nhóm thân tộc. Các gia đình rất đa dạng về quy mô và thành phần, nhưng ở mọi nơi, các cá nhân đều cảm thấy sự thân mật đặc biệt với người thân, những người mà họ tương tác thường xuyên hơn so với những người bên ngoài gia đình. Các nhà xã hội học cho rằng lòng trung thành thuộc thân tộc này tỉ lệ thuận với số lượng gen mà hai người bất kỳ có chung với nhau: ví dụ, anh chị em một nhà sẽ có một nửa trong bộ gen của họ là giống nhau, trong khi hai anh em họ thì chỉ có một phần tư. Trong kịch bản này, trung bình anh chị em ruột sẽ giúp đỡ nhau nhiều gấp đôi so với anh em họ. Do đó, những cảm xúc đặc biệt mà chúng ta dành cho người thân của mình chỉ đơn giản là một cơ chế được thiết

kế để đảm bảo rằng loại gen của dòng họ mình được bảo tồn và nhân rộng.

Có những lý do sinh học mạnh mẽ nhất định cho việc chúng ta có một sự gắn bó đặc biệt với người thân. Không một loài động vật có vú có quá trình trưởng thành chậm nào có thể sống sót nếu không có cơ chế tích hợp khiến hầu hết con trưởng thành cảm thấy có trách nhiệm với con non và con non cảm thấy phụ thuộc vào con lớn; vì lý do đó, sự ràng buộc của trẻ sơ sinh với những người chăm sóc chúng và ngược lại, đặc biệt mạnh mẽ. Nhưng các kiểu mối quan hệ thực tế mà gia đình hỗ trợ được lại đa dạng một cách đáng kinh ngạc với các nền văn hóa khác nhau, vào từng thời đại khác nhau.

Ví dụ, cho dù hôn nhân là đa thê hay một vợ một chồng, là phụ hệ hay mẫu hệ, đều có một sức ảnh hưởng khá mạnh mẽ đến những kiểu trải nghiệm hàng ngày của chồng, vợ và con cái với nhau. Vì vậy, ít có những nét đặc trưng rõ ràng của cấu trúc gia đình, chẳng hạn như các kiểu mô hình thừa kế. Tại nhiều những lãnh địa nhỏ của một nước Đức bị chia cắt cho đến khoảng một thế kỷ trước, mỗi lãnh địa đều có luật thừa kế dựa trên chế độ con trưởng, nơi mà người con trai cả được hưởng mọi tài sản của gia đình, hoặc dựa trên một sự phân chia đồng đều tài sản cho tất cả những người con. Phương pháp chuyển quyền tài sản nào trong số đó được áp dụng có vẻ hoàn toàn mang tính ngẫu nhiên, tuy vậy sự lựa chọn vẫn dính líu mật thiết với yếu tố kinh tế. (Chế độ con trưởng đã dẫn đến sự tập trung tư bản vào các địa phận sử dụng phương pháp này, từ đó dẫn đến công nghiệp hóa; trong khi chia sẻ bình đẳng dẫn đến sự phân mảnh tài sản và công nghiệp kém phát

triển). Liên quan trực tiếp hơn đến vấn đề chúng ta đang nói, mối quan hệ anh chị em ruột trong một nền văn hóa áp dụng chế độ con trưởng hẳn phải khác biệt về mặt bản chất so với chế độ mà trong đó lợi ích kinh tế bình đẳng được tích lũy cho mọi đứa con trong nhà. Tình cảm anh chị em dành cho nhau, những gì họ mong đợi từ nhau, quyền và trách nhiệm qua lại của họ, gắn liền ở mức độ đáng kể với sự thiết lập đặc thù của hệ thống gia đình. Như ví dụ này chứng minh, trong khi lập trình di truyền có thể khiến chúng ta gắn bó với các thành viên trong gia đình, bối cảnh văn hóa sẽ quyết định rất nhiều tới sức mạnh và định hướng của sự gắn bó đó.

Bởi vì gia đình là môi trường xã hội đầu tiên và quan trọng nhất của chúng ta, chất lượng cuộc sống phụ thuộc rất lớn vào mức độ thành công của mỗi người trong việc làm cho sự tương tác với người thân của họ trở nên thú vị. Bởi cho dù mối quan hệ sinh học và văn hóa có mạnh mẽ như thế nào giữa các thành viên trong gia đình, thì chúng ta biết rõ rằng có sự muôn màu muôn vẻ trong cách mọi người cảm nhận về người thân của mình. Một số gia đình ấm áp và mang tính hỗ trợ, một số mang tính thách thức và đòi hỏi, một số khác đe dọa cái tôi của các thành viên trong gia đình mọi lúc, và còn có những gia đình là sự chán chường không thể chịu đựng nổi. Tần suất xuất hiện tội giết người là cao hơn nhiều giữa các thành viên trong gia đình so với giữa những người không có họ hàng. Lạm dụng trẻ em và quấy rối tình dục loạn luân, từng có thời được cho là sự lệch chuẩn hiếm xảy ra, dường như đang xảy ra thường xuyên hơn nhiều so với bất kỳ ai có thể ngờ tới. Theo lời của John Fletcher, “những người có sức mạnh lớn nhất để làm tổn thương chúng ta là những người chúng ta yêu thương”. Rõ ràng là gia đình có thể khiến

người ta vô cùng hạnh phúc, cũng có thể là một gánh nặng không thể chịu đựng được. Là cái nào sẽ phụ thuộc rất lớn vào việc các thành viên trong gia đình đầu tư bao nhiêu năng lượng tinh thần vào các mối quan hệ tương hỗ, cũng như vào những mục tiêu của nhau.

Mọi mối quan hệ đòi hỏi phải tái định hướng sự chú ý, tái định vị các mục tiêu. Khi hai người bắt đầu qua lại với nhau, họ phải chấp nhận một số ràng buộc nhất định mà khi một mình họ không có: lịch trình phải được dung hòa, kế hoạch phải được điều chỉnh. Ngay cả một điều gì đó đơn giản như một cuộc hẹn ăn tối cũng gánh vác một sự thỏa hiệp về thời gian, địa điểm, loại thức ăn, v.v.. Ở một mức độ nào đó, cặp đôi sẽ phải phản ứng bằng những cảm xúc tương đồng nhau với những kích thích mà họ gặp phải – mối quan hệ có thể sẽ không kéo dài nếu chàng trai yêu thích một bộ phim mà cô gái ghét và ngược lại. Khi hai con người lựa chọn tập trung sự chú ý vào nhau, cả hai sẽ phải thay đổi thói quen của mình; kết quả là mô hình ý thức của họ cũng sẽ phải thay đổi. Kết hôn đòi hỏi một sự định hướng lại triệt để và vĩnh viễn các thói quen của sự chú ý. Khi một đứa trẻ được thêm vào đời sống của cặp đôi, cả hai người làm cha mẹ phải điều chỉnh lại lần nữa để đáp ứng nhu cầu của đứa trẻ: thời gian ngủ của họ phải thay đổi, họ sẽ ra ngoài ít hơn, người vợ có thể từ bỏ công việc của mình, họ có thể phải bắt đầu tiết kiệm tiền cho việc học hành tương lai của đứa trẻ.

Tất cả điều này có thể rất khó khăn và cũng có thể gây nản lòng. Nếu người ta không sẵn sàng điều chỉnh các mục tiêu cá nhân khi bắt đầu một mối quan hệ, thì rất nhiều điều xảy ra trong mối quan hệ ấy sau đó sẽ tạo ra sự rối loạn trong ý thức của người đó,

bởi vì các kiểu tương tác mới sẽ mâu thuẫn với các kiểu kỳ vọng cũ. Một anh chàng chưa vợ có thể có trong danh sách ưu tiên của mình việc lái một chiếc xe thể thao bóng bẩy và dành vài tuần mỗi mùa đông ở vùng biển Ca-ri-bê. Sau đó anh quyết định lấy vợ và sinh con. Tuy nhiên, khi anh thực hiện những mục tiêu sau, anh phát hiện ra chúng không tương thích với những mục tiêu trước. Anh không thể có đủ khả năng tài chính cho một chiếc Maserati nữa và Bahamas thì nằm ngoài tầm với. Trừ khi anh xem xét lại các mục tiêu cũ, bằng không anh sẽ thất vọng, tạo ra cảm giác xung đột nội tâm được gọi là entropy tâm thần. Và nếu anh thay đổi mục tiêu, cái tôi của anh cũng sẽ thay đổi theo như một hệ quả tất yếu – bởi cái tôi là tổng thể và là sự tổ chức của các mục tiêu. Theo kiểu này, việc bước vào bất kỳ mối quan hệ nào cũng đòi hỏi một sự chuyển đổi của cái tôi.

Cho đến vài thập kỷ trước, các gia đình có xu hướng sống chung với nhau vì cha mẹ và con cái buộc phải tiếp tục mối quan hệ bởi những lý do ngoại tại. Nếu tình trạng ly hôn hiếm khi xảy ra trong quá khứ, thì đó không phải là vì chồng vợ yêu nhau nhiều hơn trong thời xưa, mà vì người chồng cần ai đó nấu ăn và trông coi nhà cửa, người vợ cần có người mang thức ăn về, còn con thì cần cả bố mẹ, để ăn, ngủ và bắt đầu cuộc đời mình. Những “giá trị gia đình” mà người lớn ra sức khắc sâu vào lớp trẻ là một sự phản ánh của nhu cầu đơn giản này, thậm chí khi nó được che đậy bằng những cái cớ của tôn giáo và đạo đức. Tất nhiên, một khi các giá trị gia đình được dạy là một điều quan trọng, thì mọi người học cách coi trọng chúng và chúng đã giúp các gia đình khỏi cảnh tan rã. Tuy nhiên, rất thường xuyên, các quy tắc đạo đức được coi là một sự áp đặt bên

ngoài, một ràng buộc bên ngoài mà theo đó các ông chồng, bà vợ và con cái phát bực lên. Trong những trường hợp như vậy, gia đình có thể vẫn còn nguyên vẹn bề ngoài, nhưng bên trong nó đã bị rạn nứt bởi những xung đột và thù ghét. Sự “đổ vỡ” ngày nay của gia đình là kết quả của sự biến mất chậm rãi những lý do ngoại tại để người ta duy trì trạng thái hôn nhân. Sự gia tăng của tỉ lệ ly hôn có lẽ đã chịu ảnh hưởng nhiều bởi những thay đổi trong thị trường lao động, vốn đã tăng cơ hội việc làm của phụ nữ và bởi sự phổ biến của các thiết bị gia dụng tiết kiệm sức lao động, hơn là bởi sự suy giảm tình yêu hay bản chất đạo đức.

Nhưng những lý do bên ngoài không phải là điều duy nhất khiến người ta duy trì hôn nhân và sống cùng nhau như một gia đình. Có những cơ hội tuyệt vời để có được niềm vui và sự phát triển bản thân mà chỉ có thể được trải nghiệm trong cuộc sống gia đình và những phần thưởng nội tại này hiện nay không hề ít đi so với chúng từng có trong quá khứ; trên thực tế, ngày nay những phần thưởng này còn dễ dàng có được hơn nhiều so với bất kỳ thời kỳ nào trước đây. Nếu như xu hướng của các gia đình truyền thống – ở bên nhau chủ yếu vì sự tiện lợi – bị suy yếu, thì số lượng những gia đình bền vững bởi vì các thành viên yêu thích những thành viên khác sẽ tăng lên. Tất nhiên, bởi vì các lực tác động bên ngoài vẫn mạnh hơn nhiều so với bên trong, nên hiệu ứng tổng thể có thể là một sự phân mảnh sâu sắc hơn của đời sống gia đình trong tương lai không xa. Nhưng những gia đình bền vững sẽ có một vị thế tốt hơn để giúp các thành viên của họ phát triển một cái tôi tốt đẹp hơn so với những gia đình ở bên nhau trái với ý muốn của các thành viên.

Đã có những cuộc tranh cãi bất tận về việc con người có theo bản tính tự nhiên mà lăng nhăng, đa thê, hay thiên về một vợ một chồng; và liệu về mặt tiến hóa văn hóa thì đời sống một vợ một chồng có phải là hình thức cao nhất của tổ chức gia đình hay không. Việc nhận ra rằng những câu hỏi này chỉ liên quan đến các điều kiện bên ngoài định hình nên các mối quan hệ hôn nhân là rất quan trọng. Và theo đó, điểm quan trọng dường như là các cuộc hôn nhân đảm nhận vai trò là hình thức đảm bảo sự sống còn hiệu quả nhất. Ngay cả các thành viên của cùng một loài động vật cũng sẽ thay đổi mô hình quan hệ của chúng để thích nghi tốt nhất trong một môi trường nhất định. Ví dụ, những con hồng tước đầm lầy trống (*Cistothorus palustris*) là loài đa thê sống ở Washington, nơi các đầm lầy có chất lượng khác nhau và con mái bị thu hút bởi một vài con trống có lãnh thổ trù phú, khiến những con kém may mắn hơn phải chịu cuộc sống độc thân. Những con chim cùng họ chim hồng tước lại có đời sống "một vợ một chồng" ở Georgia, không phải bởi vì bang đó là một phần của Vành đai Kinh thánh, mà phần nhiều là vì những đầm lầy ở đây đều có lượng thức ăn và chỗ trú tương đương nhau và vì vậy mỗi con trống đều như nhau, đều có thể thu hút một con mái đến xây một tổ ấm thoải mái.

Hình thức mà gia đình của loài người đảm nhận là một sự phản ứng với các loại áp lực môi trường tương tự như vậy. Xét về những lý do bên ngoài, chúng ta chọn chế độ một vợ một chồng vì trong các xã hội công nghệ dựa trên nền kinh tế tiền bạc, thời gian đã chứng minh đây là một sự sắp xếp hợp lý hơn. Nhưng vấn đề chúng ta phải đối mặt với tư cách cá nhân không phải là liệu con người có cố nhiên sống đời một vợ một chồng hay không, mà là chúng ta có

muốn theo lối sống một vợ một chồng hay không. Và khi trả lời câu hỏi đó, chúng ta cần cân nhắc tất cả các hệ quả từ sự lựa chọn của chúng ta.

Người ta thường coi hôn nhân là sự kết thúc của tự do và một số người còn coi vợ hoặc chồng của họ là một "xiềng xích". Quan niệm về cuộc sống gia đình thường bao hàm những ràng buộc, những trách nhiệm can thiệp vào mục tiêu và tự do hành động của một người. Mặc dù điều này là đúng, đặc biệt với những cuộc hôn nhân vì lợi ích, nhưng điều mà chúng ta có xu hướng quên mất chính là các quy tắc và nghĩa vụ này không khác nhau về nguyên tắc so với các quy tắc ràng buộc hành vi trong một trò chơi. Giống như tất cả các quy tắc, chúng loại trừ một loạt các khả năng để chúng ta có thể tập trung hoàn toàn vào một nhóm các lựa chọn đã được chọn.

Cicero đã từng viết rằng để được tự do hoàn toàn, người ta phải trở thành nô lệ cho một bộ luật. Nói cách khác, chấp nhận những hạn chế là một sự giải phóng. Ví dụ, bằng cách quyết định đầu tư năng lượng tinh thần vào một cuộc hôn nhân một vợ một chồng, bất chấp mọi vấn đề, mọi trở ngại, hoặc các lựa chọn hấp dẫn hơn có thể đến sau đó, người ta sẽ thoát khỏi áp lực liên tục cố gắng tối đa hóa sự đền đáp về mặt cảm xúc. Cam kết với những đòi hỏi của một cuộc hôn nhân kiểu cũ và cam kết một cách tự nguyện thay vì bị ép buộc bởi truyền thống, người ta sẽ không còn cần thiết lo lắng liệu mình có lựa chọn đúng hay không, hay liệu đâu đó còn có sự lựa chọn tốt hơn chẳng. Kết quả là rất nhiều năng lượng được rảnh rang để đầu tư cho cuộc sống thay vì dành để tự hỏi sống như thế nào.

Nếu ai đó quyết định chấp nhận hình thức gia đình truyền thống, cảm thấy trọn vẹn với một cuộc hôn nhân một vợ một chồng và với



sự gắn bó mật thiết với con cái, họ hàng và với cộng đồng, thì việc quan trọng là cân nhắc trước làm thế nào để đời sống gia đình có thể biến thành một hoạt động dòng chảy. Bởi vì nếu không như vậy, sự nhàm chán và thất vọng hiển nhiên sẽ xảy đến và sau đó mối quan hệ có thể sẽ tan vỡ, trừ khi có những yếu tố bên ngoài đủ mạnh để chống đỡ.

Để cung cấp trải nghiệm dòng chảy, gia đình phải có một mục tiêu cho sự tồn tại của mình. Những lý do bên ngoài là không đủ: “mọi người khác đều đã kết hôn”, “có con là điều tự nhiên”, hay “sống hai người thì tiết kiệm hơn là một”. Những thái độ này có thể khuyến khích một người bắt đầu một gia đình và thậm chí có thể đủ mạnh để duy trì gia đình đó, nhưng chúng không thể làm cho cuộc sống gia đình mang tính thưởng thức. Những mục tiêu rõ ràng là cần thiết cho việc tập trung năng lượng tinh thần của cha mẹ và con cái vào các nhiệm vụ chung.

Một số trong những mục tiêu ấy có thể rất chung chung và mang tính dài hạn, chẳng hạn như lên kế hoạch cho một lối sống cụ thể – xây một ngôi nhà lý tưởng, cung cấp sự giáo dục tốt nhất có thể cho con cái, hoặc thực hành một lối sống tu tập giữa xã hội thế tục hiện đại. Để những mục tiêu như vậy dẫn đến các tương tác mà sẽ giúp tăng sự phức tạp của các thành viên, gia đình phải mang cả tính biệt hóa (differentiated) lẫn tính tích hợp (integrated). Biệt hóa có nghĩa là mỗi người được khuyến khích phát triển những đặc điểm riêng biệt của mình, tối đa hóa các kỹ năng cá nhân, đặt ra các mục tiêu riêng. Ngược lại, sự tích hợp đảm bảo rằng những gì xảy ra với một người sẽ ảnh hưởng đến tất cả những người khác. Nếu một đứa trẻ tự hào về những thành tích bé đạt được ở trường, những người còn

lại trong gia đình sẽ chú ý và cũng sẽ tự hào về bé. Nếu người mẹ mệt mỏi và chán nản, gia đình sẽ cố gắng giúp đỡ và cổ vũ cô. Trong một gia đình có sự tích hợp, mục tiêu của mỗi người đều quan trọng đối với tất cả những người khác.

Ngoài các mục tiêu dài hạn, nhất thiết phải có một nguồn cung cấp liên tục các mục tiêu ngắn hạn. Chúng có thể bao gồm các nhiệm vụ đơn giản như mua một chiếc ghế sofa mới, đi dã ngoại, lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ hoặc chơi trò chơi Scrabble<sup>64</sup> cùng nhau vào chiều Chủ nhật. Trừ khi có những mục tiêu mà cả gia đình sẵn sàng chia sẻ, bằng không các thành viên trong nhà gần như không thể ở bên nhau, chứ đừng nói đến việc cùng tham gia vào một hoạt động chung thú vị. Một lần nữa, sự biệt hóa và tích hợp rất quan trọng: các mục tiêu chung nên phản ánh được mục tiêu của từng thành viên càng nhiều càng tốt. Nếu Rick muốn đi xem một cuộc đua xe đạp và Erica muốn đi đến thủy cung, thì mọi người nên xem cuộc đua vào một ngày cuối tuần và sau đó đi tham quan thủy cung vào cuối tuần sau. Cái hay của kiểu sắp xếp như vậy là Erica có khả năng sẽ thích một số điểm nào đó của môn đua xe đạp và Rick thực sự có thể hiểu được giá trị của việc ngắm nhìn lũ cá, mặc dù cả hai có thể không khám phá được nhiều với những định kiến của mình.

Như với bất kỳ hoạt động dòng chảy nào khác, các hoạt động gia đình cũng nên cung cấp thông tin phản hồi rõ ràng. Trong trường hợp này, vấn đề chỉ đơn giản là giữ các kênh giao tiếp được thông suốt. Nếu một người chồng không biết điều gì đang khiến vợ mình phiền muộn và ngược lại, thì không có cơ hội để giảm những sự căng thẳng không thể tránh khỏi phát sinh. Trong bối cảnh này,

cần thiết nhấn mạnh rằng, giống như đối với trải nghiệm cá nhân, entropy là trạng thái cơ bản của cuộc sống tập thể. Trừ khi các đối tác trong mỗi quan hệ đầu tư năng lượng tinh thần vào mỗi quan hệ đó, bằng không xung đột là không thể tránh khỏi, đơn giản là vì mỗi cá nhân đều có những mục tiêu bất đồng ở một mức độ nhất định với những thành viên khác trong gia đình. Nếu không có đường truyền tốt, các sai biệt sẽ được khuếch đại, cho đến khi mỗi quan hệ tan vỡ.

Phản hồi cũng rất quan trọng để xác định liệu các mục tiêu gia đình có đang đạt được. Vợ chồng tôi từng nghĩ rằng đưa con đến sở thú vào Chủ nhật sau mỗi vài tháng là một hoạt động giáo dục tuyệt vời và là một hoạt động mà tất cả chúng tôi đều có thể tận hưởng. Nhưng khi đứa con lớn nhất của chúng tôi tròn mười tuổi, chúng tôi đã dừng hoạt động đó lại, vì con trai tôi trở nên cực kỳ đau khổ với ý nghĩ về những con vật bị nhốt trong không gian hạn chế. Có một thực tế của cuộc sống là sớm muộn gì những đứa trẻ trong nhà cũng sẽ bày tỏ quan điểm rằng các hoạt động chung của gia đình là trò "ngu ngốc". Tới thời điểm này, việc ép buộc chúng làm mọi việc cùng nhau có xu hướng phản tác dụng. Vậy là hầu hết các bậc cha mẹ cứ thế bỏ cuộc và để mặc con mình cho nền văn hóa đồng đẳng<sup>65</sup>. Khó khăn càng lớn thành quả càng nhiều, chiến lược là phải tìm ra một tập hợp các hoạt động mới mà có thể liên tục giữ các thành viên trong gia đình tham gia.

Việc cân bằng các thách thức và kỹ năng là một yếu tố cần thiết khác để thưởng thức các mối quan hệ xã hội nói chung và cuộc sống gia đình nói riêng, cũng giống như đối với bất kỳ hoạt động dòng chảy nào khác. Khi một người đàn ông và một người phụ nữ lần đầu

tiên bị thu hút lẫn nhau, cơ hội hành động thường đủ rõ ràng. Kể từ buổi bình minh của nhân loại, thử thách cơ bản nhất đối với những chàng trai là “tôi có thể chiếm lấy cô ấy không?” và đối với những thiếu nữ là “tôi có thể nắm bắt được anh ta không?”. Thông thường và tùy thuộc vào trình độ kỹ năng của đối tác, một loạt những thách thức phức tạp hơn cũng được nhận thấy: tìm hiểu xem người kia thực sự là kiểu người nào, cô ấy thích phim gì, anh ấy nghĩ gì về Nam Phi và liệu cuộc gặp gỡ có khả năng phát triển thành mối quan hệ có ý nghĩa hay không. Kế đó sẽ có những điều thú vị để làm cùng nhau, những nơi có thể ghé thăm, những bữa tiệc có thể cùng tham dự và sau đó chuyện trò về chúng, vân vân.

Qua thời gian, người ta hiểu rõ hơn về người kia và những thách thức rõ ràng đã cạn kiệt. Tất cả những bước mở đường thông thường đã được thử; phản ứng của đối phương đã trở nên dễ đoán. Cuộc chơi của bản năng giới tính đã đánh mất sự hứng thú ban đầu của nó. Tại thời điểm này, mối quan hệ có nguy cơ trở thành một lệ thường nhàm chán có thể được duy trì chỉ bởi những lợi ích song phương, mà không có khả năng mang lại thêm sự thưởng thức, hoặc tạo ra sự tăng trưởng mới cho sự phức tạp. Cách duy nhất để khôi phục trải nghiệm dòng chảy cho một mối quan hệ là tìm ra những thách thức mới trong đó.

Việc này có thể bao gồm các bước đơn giản như thay đổi thói quen ăn, ngủ hoặc mua sắm. Chúng có thể liên quan đến việc thử thảo luận về các chủ đề mới cho cuộc trò chuyện, thăm những địa điểm mới, kết thêm bạn mới. Hơn bất cứ điều gì khác, chúng liên quan đến việc chú ý đến sự phức tạp của đối phương, tìm hiểu cô ấy ở mức độ sâu hơn mức đòi hỏi ở những ngày đầu của mối quan hệ,

ủng hộ anh ấy bằng sự thông cảm và lòng trắc ẩn khi trải qua những thay đổi không thể tránh khỏi mà năm tháng mang lại. Một mối quan hệ phức tạp sớm muộn cũng phải đối mặt với câu hỏi lớn: liệu hai đối tác có sẵn sàng thực hiện cam kết trọn đời hay không. Vào thời điểm đó, một loạt các thử thách mới sẽ tự mình hiện thân: cùng nhau xây dựng một gia đình, tham gia vào các vấn đề cộng đồng rộng hơn khi những đứa con lớn lên, làm việc cùng nhau. Tất nhiên, những điều này không thể xảy ra nếu không có sự đầu tư dồi dào về năng lượng và thời gian; nhưng sự thu về bằng hình thức chất lượng của trải nghiệm thường vô cùng đáng giá.

Nhu cầu tương tự về việc liên tục tăng các thách thức và kỹ năng cũng áp dụng cho mối quan hệ với con cái. Trong giai đoạn con còn sơ sinh và tuổi ấu thơ, hầu hết các bậc cha mẹ đều tận hưởng quá trình dần nở rộ trong sự phát triển của con mình: nụ cười đầu tiên, từ đầu tiên con nói được, vài bước đi đầu tiên, những nét vẽ nguệch ngoạc đầu tiên. Mỗi bước nhảy nhỏ nhất trong các kỹ năng của trẻ trở thành một thử thách vui vẻ mới, mà cha mẹ sẽ đáp ứng bằng cách làm phong phú thêm các cơ hội để trẻ hành động. Từ cái nôi đến tường cũi, rồi đến sân chơi, đến trường mẫu giáo, cha mẹ liên tục điều chỉnh sự cân bằng của các thách thức và kỹ năng giữa trẻ và môi trường của chúng. Nhưng đến chớm tuổi thiếu niên, nhiều bạn trẻ vướng vào vô số vấn đề phải xử lý. Điều mà hầu hết các bậc cha mẹ làm vào thời điểm đó là lịch sự phớt lờ cuộc sống của con cái họ, giả vờ rằng mọi thứ đều ổn, hy vọng hão huyền rằng mọi thứ sẽ đâu vào đấy.

Thanh thiếu niên là những sinh vật trưởng thành về mặt sinh lý, đủ trưởng thành để sinh sản hữu tính; trong hầu hết các xã hội (và

ở xã hội chúng ta cũng vậy, cách đây độ chừng một thế kỷ) họ được coi là đã sẵn sàng cho những trách nhiệm của người lớn và sự công nhận phù hợp. Tuy nhiên, bởi vì tổ chức xã hội hiện tại của chúng ta không cung cấp một cách tương xứng những thách thức cho các kỹ năng mà thanh thiếu niên có, nên họ phải khám phá các cơ hội hành động nằm ngoài phạm vi cho phép của người lớn. Hết sức thường xuyên, lối thoát mà họ tìm thấy là trong việc phá hoại các công trình văn hóa, phạm pháp, sử dụng chất kích thích và tình dục giải trí. Trong điều kiện hiện tại, rất khó để cha mẹ bù đắp được cho sự nghèo nàn của các cơ hội có trong văn hóa nói chung. Về mặt này, các gia đình ở khu ngoại ô giàu có nhất hầu như cũng không khá hơn so với các gia đình sống trong khu ổ chuột. Một đứa trẻ mười lăm tuổi khỏe mạnh, thông minh, tràn đầy sức sống có thể làm gì tại khu ngoại ô điển hình của chúng ta chứ? Nếu bạn xem xét câu hỏi đó, bạn hẳn sẽ đi đến kết luận rằng những gì sẵn có hoặc là quá giả tạo, hoặc quá đơn giản, hoặc không đủ thú vị để thu hút trí tưởng tượng của một thanh thiếu niên. Không có gì đáng ngạc nhiên khi các môn thể thao là rất quan trọng tại các trường học ở ngoại ô; bởi so với các lựa chọn thay thế khác, chúng cung cấp một số cơ hội cụ thể nhất để rèn luyện và thể hiện các kỹ năng của một người.

Nhưng có một số bước mà các gia đình có thể thực hiện để giảm nhẹ bớt một phần sự nghèo nàn của những cơ hội này. Thời xưa, những chàng trai trẻ rời nhà một thời gian với tư cách một người học việc và đi đến những thị trấn xa xôi để tiếp xúc với những thách thức mới. Ngày nay một điều tương tự cũng tồn tại ở Mỹ đối với các thanh thiếu niên: rời khỏi nhà để học đại học. Vấn đề vẫn còn tồn tại với thời kỳ dậy thì, khoảng năm năm từ mười hai đến mười bảy

tuổi: Những thách thức có ý nghĩa nào có thể tìm thấy dành cho những người trẻ ở độ tuổi đó? Tình huống sẽ thuận lợi hơn nếu chính cha mẹ tham gia vào các hoạt động phức tạp và dễ hiểu tại nhà. Nếu cha mẹ thích chơi nhạc, nấu ăn, đọc sách, làm vườn, làm mộc hoặc sửa chữa động cơ, thì nhiều khả năng con cái họ sẽ tìm thấy những hoạt động tương tự mang tính thách thức và đầu tư đủ sự chú ý vào các hoạt động đó để bắt đầu tận hưởng được việc làm một việc gì đó mà sẽ giúp chúng phát triển. Nếu cha mẹ nói nhiều hơn về lý tưởng và ước mơ của họ, ngay cả khi những điều đó đã trở thành vớ vẩn, thì những đứa con cũng có thể phát triển hoài bão cần thiết để thoát ra khỏi sự tự mãn của bản thân ở hiện tại. Nếu không có việc gì khác để làm, thì thảo luận về công việc hoặc về những suy nghĩ và sự kiện trong ngày và cư xử với lũ trẻ như người trưởng thành, như những người bạn, cũng sẽ giúp chúng trong quá trình xã hội hóa, trở thành những người trưởng thành có suy nghĩ chín chắn. Nhưng nếu người cha dành toàn bộ thời gian rảnh rỗi ở nhà để sống một cuộc đời vô vị trước tivi với một ly rượu trong tay, con cái sẽ hiển nhiên cho rằng người lớn là những người nhàm chán không biết làm gì để vui vẻ và chúng sẽ tìm đến các nhóm đồng đẳng để tìm kiếm niềm vui thú.

Trong các cộng đồng người nghèo, các băng đảng thanh thiếu niên cung cấp nhiều thách thức thật sự cho các cậu chàng mới lớn. Các trận ẩu đả, hành động ra vẻ can đảm và các màn trình diễn mang tính nghi lễ như diễu hành băng đảng bằng xe máy là những gì tương hợp giữa kỹ năng của thanh thiếu niên với những cơ hội cụ thể. Ở những vùng ngoại ô giàu có, ngay cả những đấu trường hành động này cũng không sẵn có cho các thanh thiếu niên. Hầu hết các

hoạt động, bao gồm cả trường lớp, giải trí và việc làm, đều nằm dưới sự kiểm soát của người lớn và chỉ để lại rất ít không gian cho óc sáng kiến của các em. Không có bất kỳ đâu ra có ý nghĩa nào cho kỹ năng và sự sáng tạo của mình, thanh thiếu niên có thể chuyển sang tiệc tùng thừa mứa, đua xe tốc độ, buôn chuyện ác ý, hoặc dùng chất kích thích và nội quan ái kỷ (narcissistic introspection) để chứng minh với bản thân là họ vẫn đang sống. Có ý thức lẫn không ý thức, nhiều cô gái trẻ cảm thấy rằng mang thai là điều duy nhất thật sự trưởng thành mà họ có thể làm, bất chấp những nguy cơ và hậu quả muôn phần của việc đó. Làm thế nào để tái cấu trúc lại một môi trường như vậy – để làm cho nó mang đủ tính thách thức cần thiết – chắc chắn là một trong những nhiệm vụ cấp bách nhất mà phụ huynh của các thanh thiếu niên phải đối mặt. Việc chỉ đơn giản bảo những đứa con tuổi mới lớn này hãy cải thiện bản thân và làm điều gì đó hữu ích hầu như là vô giá trị. Điều giúp ích được cho chúng là những tấm gương và những cơ hội rõ ràng. Nếu những điều này không có sẵn, người ta không thể trách những người trẻ tự mình tìm kiếm giải pháp.

Một số căng thẳng của cuộc sống tuổi vị thành niên có thể được xoa dịu nếu gia đình cung cấp được cảm giác của sự chấp nhận, khả năng kiểm soát và tự tin cho các em. Một mối quan hệ đa chiều như thế này là mối quan hệ trong đó mọi người tin tưởng lẫn nhau và cảm thấy hoàn toàn được chấp nhận. Người ta không phải liên tục bận tâm về việc được yêu mến, trở nên nổi tiếng hay sống theo kỳ vọng của người khác. Như những câu nói phổ biến, “Tình yêu nghĩa là không bao giờ phải nói ‘Tôi xin lỗi’”, “Gia đình là nơi bạn luôn được chào đón”. Việc được đảm bảo về giá trị trong mắt của người



thân cung cấp cho người ta sức mạnh để nắm lấy cơ hội; sự tuân phục quá mức thường được gây ra bởi nỗi sợ bị phủ nhận. Sẽ dễ dàng hơn nhiều cho ai đó cố gắng phát triển tiềm năng của mình nếu người đó biết rằng bất kể chuyện gì xảy ra, họ cũng có một căn cứ cảm xúc an toàn trong gia đình.

Sự chấp nhận vô điều kiện đặc biệt quan trọng đối với trẻ em. Nếu cha mẹ đe dọa sẽ lấy lại tình yêu của họ dành cho một đứa trẻ nếu nó không đủ tốt, thì bản năng vui đùa của đứa trẻ sẽ chậm rãi bị thay thế bởi sự lo lắng kinh niên. Ngược lại, nếu đứa trẻ cảm thấy rằng cha mẹ mình cam kết vô điều kiện với sự an vui của mình, thì nó có thể thư giãn và khám phá thế giới mà không sợ hãi; bằng không, nó còn phải phân bổ năng lượng tinh thần để bảo vệ chính mình và vì thế làm suy giảm nguồn năng lượng mà nó có thể tự do sử dụng. An toàn cảm xúc đầu đời có thể là một trong những điều kiện giúp phát triển tính cách có mục đích tự thân ở trẻ em. Không có điều này, thật khó để buông cái tôi ra đủ lâu để trải nghiệm dòng chảy.

Tất nhiên, tình yêu không có sự ràng buộc không có nghĩa là các mối quan hệ không nên có tiêu chuẩn, hay không có hình phạt cho việc phá vỡ các quy tắc. Khi không có rủi ro đi kèm với việc vi phạm các quy tắc, thì quy tắc trở thành vô nghĩa và khi không có các quy tắc ý nghĩa, một hoạt động không thể mang tính thưởng thức. Trẻ em phải biết rằng cha mẹ mong đợi một số điều nhất định từ chúng và rằng sẽ có hậu quả cụ thể xảy ra nếu chúng không tuân theo. Nhưng lũ trẻ cũng cần nhận ra rằng bất kể điều gì xảy ra, sự quan tâm của cha mẹ dành cho chúng là không phải nghi ngờ.

Khi một gia đình có một mục đích chung và các kênh giao tiếp thông suốt, khi nó cung cấp sự mở rộng dần dần các cơ hội hành động trong một môi trường tin cậy, thì cuộc sống trong gia đình sẽ trở thành một hoạt động dòng chảy thú vị. Các thành viên của gia đình sẽ tự nhiên tập trung sự chú ý của họ vào mỗi quan hệ nhóm và ở một mức độ nhất định, họ quên đi cái tôi cá nhân, những mục tiêu khác biệt của họ, để trải nghiệm niềm vui của việc thuộc về một hệ thống phức tạp hơn, một hệ thống kết nối những ý thức riêng biệt vào một mục tiêu thống nhất.

Một trong những ảo tưởng cơ bản nhất của thời đại chúng ta là đời sống gia đình có thể tự phát triển một cách tự nhiên và chiến lược tốt nhất để đối phó với nó là thư giãn và để nó tự vận hành. Cánh đàn ông đặc biệt thích tự an ủi với ý niệm này. Họ biết để thành công trong công việc phải vất vả thế nào và họ phải dồn bao nhiêu nỗ lực vào sự nghiệp. Vì vậy, ở nhà họ chỉ muốn thư giãn và họ cảm thấy rằng bất kỳ đòi hỏi nghiêm túc nào từ gia đình đều là không thích đáng. Họ thường có một niềm tin gần như mê tín vào sự toàn vẹn của gia đình. Chỉ khi quá muộn – khi người vợ trở thành người mượn rượu giải sầu, khi những đứa con trở nên xa cách, lạnh lùng – nhiều người mới thức tỉnh trước sự thật rằng gia đình, giống bất kỳ tổ chức chung nào khác, đòi hỏi một sự đầu tư liên tục năng lượng tinh thần để đảm bảo sự tồn tại của nó.

Để chơi kèn trompet giỏi, người nhạc sĩ không thể để quá vài ngày trôi qua mà không luyện tập. Một vận động viên không chạy bộ thường xuyên sẽ sớm bị mất dáng và sẽ không còn thích chạy bộ nữa. Bất kỳ nhà quản lý nào cũng biết rằng công ty của anh ta sẽ bắt đầu sụp đổ nếu sự chú ý của anh ta đi lang thang. Trong mỗi

trường hợp, không có sự tập trung, một hoạt động phức tạp sẽ sụp đổ, rơi vào hỗn loạn. Lý nào gia đình lại là trường hợp khác biệt? Sự chấp nhận vô điều kiện, sự tin tưởng tuyệt đối mà các thành viên trong gia đình dành cho nhau, chỉ có ý nghĩa khi nó đi kèm với một sự đầu tư hào phóng của sự chú ý. Nếu không, nó chỉ là một cử chỉ vô nghĩa, một kiểu đạo đức giả không hề sai biệt với sự bỏ mặc.

## **THƯỜNG THỨC TÌNH BẠN**

“Sự cô đơn tồi tệ nhất”, Francis Bacon đã viết, “là thiếu thốn tình bạn chân thành”. So với các mối quan hệ gia đình, tình bạn dễ thường thức hơn rất nhiều. Chúng ta có thể chọn bạn bè – và ta thường làm như vậy – trên cơ sở những mối quan tâm chung và những mục tiêu bổ khuyết nhau. Chúng ta không cần phải thay đổi bản thân để ở bên bạn bè; họ củng cố ý thức về cái tôi của chúng ta, thay vì cố gắng biến đổi nó. Trong khi ở nhà có rất nhiều việc nhàm chán mà chúng ta phải chấp nhận, như đổ rác và quét lá, thì với bạn bè chúng ta có thể tập trung vào những điều thú vị.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi trong các nghiên cứu của chúng tôi về chất lượng trải nghiệm hằng ngày, đã chứng minh được hết lần này đến lần khác rằng mọi người thuật lại những tâm trạng tích cực nhất về tổng thể khi họ ở cùng bạn bè. Điều này không chỉ đúng với thanh thiếu niên, bởi những người thành niên cũng vui vẻ khi ở cạnh bạn bè hơn với bất kỳ ai khác, bao gồm vợ hoặc chồng của họ. Ngay cả những người đã về hưu cũng vui vẻ hơn khi ở bên bạn bè so với khi họ ở cùng bạn đời hoặc gia đình của mình.

Bởi vì một tình bạn thường bao gồm các mục tiêu chung và các hoạt động chung, nên nó mang tính thưởng thức “một cách tự nhiên”. Nhưng giống như bất kỳ hoạt động nào khác, mỗi quan hệ này có thể có nhiều hình thức khác nhau, từ mang tính hủy hoại đến sự phức tạp cao độ. Khi một tình bạn là một cách thức chủ yếu để xác thực cho ý thức về cái tôi bất an của một người, nó sẽ mang lại niềm vui, nhưng nó sẽ không mang tính thưởng thức – trong việc thúc đẩy sự trưởng thành. Chẳng hạn, kiểu tổ chức “những người bạn rượu”, vốn rất phổ biến trong các cộng đồng nhỏ trên toàn thế giới, là một cách dễ chịu để những người đàn ông trưởng thành kết thân với những người mà họ đã quen biết từ nhỏ. Trong bầu không khí tự nhiên của quán rượu, quán ăn nhẹ, quán bia, hay phòng trà, họ đánh bay một ngày bằng việc chơi bài, ném phi tiêu, trong khi tranh cãi và trêu chọc nhau. Trong lúc đó, mọi người đều cảm thấy sự tồn tại của mình được xác thực bằng sự chú ý qua lại mà mọi người đặt vào những ý tưởng và phong thái riêng của nhau. Kiểu tương tác này ngăn chặn sự mất tổ chức mà nỗi cô độc đã mang đến cho tâm trí thụ động, nhưng không kích thích được nhiều cho sự tăng trưởng. Nó giống như một hình thức xem truyền hình tập thể và mặc dù nó phức tạp hơn ở chỗ nó đòi hỏi phải có sự tham gia, thì các hành động và lời nói trong hoạt động này có xu hướng cứng nhắc theo kịch bản và rất dễ đoán.

Sự xã hội hóa loại này bắt chước các mối quan hệ bè bạn, nhưng nó cung cấp ít lợi ích thực tế. Mọi người thỉnh thoảng có được niềm vui khi trải qua thời gian chuyện trò thường ngày, nhưng nhiều người trở nên quá phụ thuộc vào “sự cố định” hằng ngày của các mối quan hệ hời hợt. Điều này đặc biệt đúng đối với những cá nhân

không thể chịu đựng được sự cô độc và những người có ít sự hỗ trợ về mặt cảm xúc ở nhà.

Thanh thiếu niên không có mối quan hệ gia đình gắn bó có thể trở nên quá phụ thuộc vào nhóm đồng đẳng của mình, đến mức họ sẽ làm bất cứ điều gì để được nhóm chấp nhận. Khoảng hai mươi năm trước, tại một trường trung học phổ thông ở Tucson, Arizona, toàn bộ học sinh trong một lớp học cuối cấp đều biết chuyện một học sinh thuộc lớp trước, đã bỏ học – kẻ có mối quan hệ “bạn bè” với các học sinh nhỏ tuổi hơn – đã giết các bạn học của mình và chôn xác họ ở sa mạc. Họ biết chuyện này hàng tháng trời, vậy nhưng không ai trong số đó tố cáo tội ác này với các nhà chức trách, những người phát hiện ra vụ việc một cách tình cờ. Những học sinh này, tất cả những đứa trẻ trung lưu vùng ngoại ô tốt đẹp ấy, khai nhận rằng chúng không thể tiết lộ các vụ giết người vì sợ bị bạn bè của mình tẩy chay. Nếu những thanh thiếu niên ở Tucson có sự gắn bó với một gia đình ấm áp, hoặc có sự liên kết chặt chẽ với những người lớn khác trong cộng đồng, thì sự tẩy chay của bạn bè đồng trang lứa sẽ không phải là điều không thể chịu đựng được. Nhưng dường như chỉ có nhóm đồng đẳng đứng chắn giữa họ và sự cô độc. Thật không may, đây không phải là một câu chuyện bất thường; thỉnh thoảng những câu chuyện tương tự như vậy vẫn xuất hiện trên các phương tiện truyền thông.

Dù sao thì, nếu những người trẻ cảm thấy được chấp nhận và được quan tâm trong gia đình, thì sự phụ thuộc vào nhóm đồng đẳng sẽ giảm đi và họ có thể học cách kiểm soát các mối quan hệ của mình với bạn bè đồng trang lứa. Christopher, mười lăm tuổi, là một cậu bé trầm lặng, tương đối nhút nhát, đeo kính và có ít bạn

bè, cậu cảm thấy gần gũi với bố mẹ đủ để tâm sự rằng cậu đã chán ngấy cảnh bị ra rìa trong mọi trò vui ở trường và đã quyết định phải trở nên nổi tiếng hơn. Để làm vậy, Chris vạch ra một chiến lược được lên kế hoạch cẩn thận: cậu mua kính áp tròng, chỉ mặc những bộ quần áo hợp mốt, tìm hiểu về những bản nhạc mới nhất và những sở thích thịnh hành của tuổi thanh thiếu niên, cậu còn nhuộm tóc vàng nữa. “Tôi muốn xem liệu tôi có thể thay đổi tính cách của mình không”, cậu ấy nói và dành nhiều ngày đứng trước gương để luyện tập một thái độ thoải mái và một nụ cười ngây ngô.

Cách tiếp cận có phương pháp này, được hỗ trợ bởi sự hợp tác của bố mẹ, đã có hiệu quả. Đến cuối năm, cậu được mời tham gia vào các nhóm nổi bật nhất ở trường và năm sau, cậu giành được vai Conrad Birdie<sup>66</sup> trong vở nhạc kịch của trường. Bởi vì cậu ấy hóa thân xuất sắc vào vai ngôi sao nhạc rock ấy, cậu trở thành thần tượng trong lòng các nữ sinh trung học, những người dán cả ảnh của cậu vào tủ khóa. Cuốn kỷ yếu cuối cấp cho thấy cậu đã tham gia vào tất cả các kiểu mạo hiểm để thành công, chẳng hạn như giành được một giải thưởng trong cuộc thi “Những đôi chân quyến rũ”. Cậu thực sự đã thành công trong việc thay đổi cá tính bên ngoài của mình và giành được quyền kiểm soát cách mà bạn bè nhìn nhận cậu. Đồng thời, tổ chức bên trong của cái tôi của cậu vẫn như cũ: cậu vẫn là một thanh niên nhạy cảm, rộng lượng, một người không hề coi nhẹ bạn bè mình chỉ vì đã học được cách kiểm soát dư luận từ phía họ, hay cậu cũng không quá đề cao bản thân vì đã thành công trong việc đó.

Một trong những lý do khiến Chris có thể trở nên nổi tiếng trong khi nhiều người khác thì không, là vì cậu đã tiếp cận mục tiêu của

mình với cùng một sự kỷ luật không lệ thuộc mà một vận động viên sẽ sử dụng trong một đội bóng, hoặc một nhà khoa học sẽ áp dụng vào một thí nghiệm. Cậu không bị áp đảo bởi nhiệm vụ, cậu đã chọn những thử thách thực tế mà mình có thể tự làm chủ. Nói cách khác, cậu đã biến con quái vật mơ hồ, đáng sợ của sự nổi tiếng thành một hoạt động dòng chảy khả thi mà cậu có thể tận hưởng được trong khi nó mang lại cho cậu cảm giác của lòng kiêu hãnh và sự tự hào. Sự bầu bạn với bạn bè đồng trang lứa, giống như mọi hoạt động khác, có thể được trải nghiệm ở nhiều cấp độ khác nhau: ở cấp độ phức tạp thấp nhất nó là một cách dễ chịu để tạm thời đẩy lùi sự hỗn loạn; ở mức độ cao nhất nó cung cấp một cảm giác mạnh mẽ của sự thưởng thức và phát triển.

Tuy nhiên, trong bối cảnh của tình bạn thân thiết, những trải nghiệm mãnh liệt nhất sẽ xảy ra. Đây là những mối quan hệ mà Aristotle đã viết: "Bởi không có bạn bè, không ai sẽ chọn sống tiếp cả, cho dù anh ta có tất cả mọi thứ khác". Để thưởng thức mối quan hệ một đối một như vậy, đòi hỏi sự có mặt của các điều kiện tương tự như trong các hoạt động dòng chảy khác. Không chỉ cần có các mục tiêu chung và cung cấp phản hồi qua lại, những điều mà các tương tác trong quán rượu hoặc tại các bữa tiệc cocktail cung cấp, mà còn phải tìm ra những thách thức mới trong sự đồng hành cùng nhau. Việc này rất cuộc có thể chỉ đơn giản là tìm hiểu nhiều hơn và nhiều hơn nữa về bạn bè, khám phá những khía cạnh mới về cá tính độc đáo của người đó và tiết lộ nhiều hơn về cá tính của chính mình trong quá trình này. Có rất ít thứ có thể thú vị như là chia sẻ một cách không ề dè những xúc cảm thầm kín và suy nghĩ của mình cho người khác. Mặc dù việc này nghe có vẻ bình thường, nhưng trên

thực tế nó đòi hỏi sự chú ý được tập trung, sự cởi mở và nhạy cảm. Trong thực tiễn, mức độ đầu tư năng lượng tinh thần như thế này vào một tình bạn, không may, là rất hiếm. Rất ít người sẵn sàng cam kết năng lượng hoặc thời gian cho nó.

Tình bạn cho phép chúng ta thể hiện những phần của con người mình mà chúng ta hiếm khi có cơ hội thể hiện ra ở nơi nào khác. Một cách để mô tả các kỹ năng mà mỗi người có được chính là chia chúng thành hai loại: công cụ và biểu cảm. Kỹ năng mang tính công cụ là những thứ chúng ta học để có thể đối phó hiệu quả với môi trường. Chúng là những công cụ sinh tồn cơ bản, như sự khéo léo của thợ săn hoặc sự lành nghề của thợ thủ công, hay công cụ trí tuệ, như đọc, viết và kiến thức chuyên môn của chuyên gia trong xã hội công nghệ của chúng ta. Những người không học cách tìm ra dòng chảy trong hầu hết những việc họ đảm nhận nói chung sẽ trải qua những nhiệm vụ mang tính công cụ như một tác động từ bên ngoài – bởi vì chúng không phản ánh lựa chọn của chính họ mà lại đòi hỏi một sự áp đặt từ bên ngoài. Ở một lập trường khác, kỹ năng mang tính biểu cảm đề cập đến các hành động cố gắng thể hiện những kinh nghiệm chủ quan của chúng ta ra bên ngoài. Hát một bài hát phản ánh cảm giác của chúng ta, chuyển tâm trạng của chúng ta thành một điệu nhảy, vẽ một bức tranh thể hiện cảm xúc hay kể một câu chuyện cười mà chúng ta thích và chơi bowling, nếu đó là điều khiến chúng ta cảm thấy vui, là những hình thức thể hiện theo hướng này. Khi tham gia vào một hoạt động biểu cảm, ta cảm thấy được liên kết với con người chân thật của mình. Một người chỉ sống bằng những hành động mang tính công cụ mà không trải nghiệm trạng thái dòng chảy tự phát của tính biểu cảm thì cuối cùng



trở thành người không khác biệt mấy với một người máy được người ngoài hành tinh lập trình để bắt chước hành vi của con người.

Trong cuộc sống bình thường, có rất ít cơ hội để trải nghiệm cảm giác trọn vẹn mà tính biểu cảm mang lại. Trong công việc, người ta phải cư xử theo những kỳ vọng về vai trò của mình, làm một thợ máy lành nghề, một thẩm phán sáng suốt, một nhân viên phục vụ lịch thiệp. Ở nhà, ta có thể phải là một người mẹ chu đáo hoặc một đứa con trai lễ phép. Và ở giữa hai môi trường đó, trên xe buýt hoặc tàu điện ngầm, người ta phải trưng ra một khuôn mặt vô cảm với thế giới. Chỉ khi ở bên cạnh bạn bè hầu hết mọi người mới cảm thấy họ có thể thả lỏng và là chính mình. Bởi vì chúng ta lựa chọn bạn bè, những người cùng chia sẻ cùng những mục tiêu cơ bản như mình, nên đây là những người mà ta có thể cùng ca hát, nhảy múa, chia sẻ những câu chuyện cười hoặc cùng chơi bowling. Chính trong sự bầu bạn với bạn bè mà chúng ta có thể trải nghiệm rõ ràng nhất sự tự do của cái tôi và biết được chúng ta thật sự là ai. Lý tưởng về một cuộc hôn nhân hiện đại là có một người bạn đời giống như một người bạn. Ở thời đại trước, khi các cuộc hôn nhân được sắp xếp vì lợi ích qua lại giữa các gia đình, điều này được coi là không thể. Nhưng bây giờ có ít áp lực bên ngoài đối với chuyện kết hôn hơn, nên nhiều người xác nhận rằng bạn thân nhất của họ chính là người bạn đời.

Tình bạn không mang tính thưởng thức trừ khi chúng ta chấp nhận những thách thức về mặt biểu cảm của nó. Nếu ai đó chỉ giữ quanh mình những “người bạn” chỉ đơn giản tái xác nhận lại tính cách công khai của anh ta, những người chẳng bao giờ hỏi về ước mơ và khát khao của anh, chẳng bao giờ khuyến khích anh thử một

cách sống khác, nghĩa là anh đã lỡ mất những cơ hội mà tình bạn ban tặng. Một người bạn thật sự là người mà đôi khi chúng ta có thể phát điên với họ, là người không kỳ vọng chúng ta luôn luôn giống như mong đợi. Đó là người chia sẻ mục tiêu của chúng ta về việc tự phát triển bản thân và do đó sẵn sàng chia sẻ những rủi ro mà bất kỳ sự gia tăng về độ phức tạp nào mang lại.

Trong khi gia đình chủ yếu cung cấp sự bảo vệ về mặt cảm xúc, tình bạn thường liên quan đến sự mới lạ bí ẩn. Khi được hỏi về những kỷ niệm ấm áp nhất của mình, mọi người thường đến nhớ những ngày lễ và kỳ nghỉ trải qua cùng người thân. Bạn bè được đề cập thường xuyên hơn trong bối cảnh của sự phấn khích, khám phá và phiêu lưu.

Thật không may, ngày nay rất ít người có thể duy trì tình bạn đến tuổi trưởng thành. Chúng ta quá di động, quá chuyên biệt và chật hẹp trong những mối bận tâm nghề nghiệp nên không thể nuôi dưỡng những mối quan hệ lâu dài. Nếu có thể giữ gia đình trọn vẹn chúng ta đã may mắn rồi, đừng nói đến việc bảo tồn một vòng tròn bè bạn. Chúng ta ngạc nhiên không ngừng khi nghe những người thành đạt, đặc biệt là đàn ông – quản lý của những công ty lớn, những luật sư và bác sĩ đại tài – nói về việc cuộc đời họ đã thành ra cô đơn và lẻ loi như thế nào. Trong sự sâu khổ, họ nhớ về những bạn bè thân thiết họ từng có thời trung học, phổ thông, đôi khi có cả thời đại học. Tất cả những người bạn đó đã bị bỏ lại phía sau và ngay cả bây giờ họ có gặp lại nhau, giữa họ có lẽ có rất ít điểm chung, ngoại trừ một vài ký ức buồn vui lẫn lộn.

Cũng giống như với gia đình, người ta tin rằng tình bạn diễn ra tự nhiên và nếu tình bạn đổ vỡ, người ta chẳng thể làm gì ngoài việc

cảm thấy tiếc. Ở tuổi thanh thiếu niên, khi có rất nhiều sở thích được chia sẻ với người khác và người ta có rất nhiều thời gian rảnh để đầu tư vào một mối quan hệ, việc kết bạn có vẻ như là một quá trình tự phát. Nhưng sau đó tình bạn hiếm khi diễn ra tình cờ: người ta phải vun đắp chúng một cách chăm chỉ tương tự như nuôi dưỡng một công việc hoặc một gia đình.

## **CỘNG ĐỒNG RỘNG LỚN HƠN**

Mỗi người là một phần của gia đình hoặc một tình bạn trong chừng mực anh ta đầu tư năng lượng tinh thần vào các mục tiêu chung với những người khác. Với cùng một cơ chế đó, người ta có thể thuộc về các hệ thống liên cá nhân lớn hơn bằng cách gắn mình với những nguyện vọng của một cộng đồng, một nhóm dân tộc, một đảng chính trị hoặc một quốc gia. Một số cá nhân, như Mahatma Gandhi hoặc Mẹ Teresa, đầu tư tất cả năng lượng tinh thần của họ vào những gì họ coi là mục tiêu của toàn nhân loại.

Trong ngôn ngữ của người Hy Lạp cổ đại, "chính trị" đề cập đến bất cứ điều gì liên quan đến mọi người trong các vấn đề vượt ra ngoài phúc lợi cá nhân và gia đình. Theo nghĩa rộng này, chính trị có thể là một trong những hoạt động thú vị và phức tạp nhất dành cho cá nhân, bởi phạm vi xã hội mà người ta dấn thân vào càng lớn thì nó càng bộc lộ nhiều thử thách hơn. Một người có thể đối phó với các vấn đề rất phức tạp của sự cô độc, của gia đình và bạn bè có thể tập trung được rất nhiều sự chú ý. Nhưng cố gắng tối ưu hóa các mục tiêu của các cá nhân không có quan hệ gì với nhau sẽ bao gồm những sự phức tạp về một trật tự cường độ cao hơn.

Thật không may, nhiều người dẫn thân vào lĩnh vực cộng đồng lại không hành động ở mức độ phức tạp cao. Các chính trị gia có xu hướng tìm kiếm quyền lực, các nhà hảo tâm nổi tiếng và những người ra vẻ thánh nhân thường tìm cách chứng minh họ đạo đức như thế nào. Những mục tiêu này không quá khó để đạt được, miễn là người ta đầu tư đủ năng lượng vào chúng. Thách thức lớn hơn là không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân mà còn giúp đỡ người khác trong quá trình này. Sẽ có nhiều khó khăn hơn, nhưng cũng thành tựu được nhiều hơn, nếu các chính trị gia thật sự cải thiện các điều kiện xã hội, nếu những nhà hảo tâm giúp đỡ những hoàn cảnh thiếu thốn và nếu những người tu tập cung cấp một hình mẫu vững chắc hơn về cuộc sống cho người khác.

Nếu chỉ quan tâm đến những kết quả về vật chất, chúng ta có thể xem các chính trị gia ích kỷ là những kẻ khôn ngoan, bởi họ cố gắng đạt được sự giàu có và quyền lực cho chính họ. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận thực tế rằng trải nghiệm tối ưu mới là thứ mang lại giá trị thực sự cho cuộc sống, thì chúng ta phải kết luận rằng các chính trị gia đấu tranh để thực thi lợi ích chung mới là thực sự thông minh hơn, bởi vì họ đang chấp nhận những thách thức cao hơn và do đó có cơ hội tốt hơn để trải nghiệm sự thưởng thức thực sự.

Bất kỳ sự tham gia nào vào lĩnh vực cộng đồng đều có thể mang tính thưởng thức, miễn là người ta cấu trúc nó theo những tham số của trải nghiệm dòng chảy. Không quan trọng việc bạn bắt đầu làm việc với các nhóm Hướng đạo sinh hay tham gia một nhóm tìm hiểu những cuốn sách vĩ đại, hoặc cố gắng bảo vệ môi trường hay hỗ trợ công đoàn địa phương. Điều quan trọng là đặt mục tiêu, tập trung năng lượng tinh thần, chú ý đến phản hồi và đảm bảo thử thách đó

phù hợp với kỹ năng của mình. Sớm hay muộn sự tương tác sẽ bắt đầu ngân nga và trải nghiệm dòng chảy sẽ theo cùng.

Tất nhiên, với thực tế là năng lượng tinh thần có giới hạn, người ta không thể hy vọng rằng mọi người đều có thể tham gia vào các mục tiêu chung của cộng đồng. Một số người phải dành tất cả sự chú ý của họ chỉ để tồn tại trong một môi trường thù địch. Những người khác quá gắn bó với một chuỗi các thử thách nhất định – chẳng hạn với nghệ thuật hay toán học – đến nỗi họ không thể chịu đựng được việc chuyển bất kỳ sự chú ý nào ra khỏi nó. Nhưng cuộc sống sẽ thực sự khắc nghiệt nếu một số người không thích đầu tư năng lượng tinh thần vào những mối quan tâm chung, từ đó tạo ra sức mạnh tổng hợp trong hệ thống xã hội.

Khái niệm về dòng chảy không chỉ hữu ích trong việc giúp các cá nhân cải thiện chất lượng cuộc sống mà còn trong việc chỉ ra cách mà hành động cộng đồng nên được định hướng. Có lẽ hiệu ứng mạnh mẽ nhất mà lý thuyết dòng chảy có thể có trong khu vực công là cung cấp một bản kế hoạch chi tiết về cách thức mà các tổ chức có thể được cải tổ để chúng dễ dàng dẫn đến trải nghiệm tối ưu hơn. Trong vài thế kỷ qua, tính duy lý kinh tế đã thành công đến mức chúng ta đã đi đến việc hiển nhiên cho rằng điểm cốt yếu của bất kỳ nỗ lực nào của con người đều được đo lường bằng tiền bạc. Nhưng tiếp cận cuộc sống chỉ riêng bằng góc nhìn kinh tế là cực kỳ vô lý; điểm mấu chốt thực sự nằm ở chất lượng và sự phức tạp của trải nghiệm.

Một cộng đồng không nên được đánh giá tốt bởi vì những tiến bộ về công nghệ, hay ngập ngụa trong sự giàu có về vật chất, một cộng đồng được coi là tốt nếu nó cho mọi người cơ hội để tận

hưởng nhiều nhất có thể những khía cạnh của cuộc đời họ trong khi cho phép họ phát triển tiềm năng của mình trong sự theo đuổi những thử thách lớn lao hơn. Tương tự, giá trị của một ngôi trường không phụ thuộc vào uy tín của nó, hay khả năng của nó trong việc đào tạo sinh viên có khả năng đối phó với những đòi hỏi thiết yếu của cuộc đời, đúng hơn là, giá trị nằm ở mức độ hưởng thụ việc học cả đời mà ngôi trường có thể truyền tải được. Một nhà máy thành công không nhất thiết là nhà máy kiếm được nhiều tiền nhất, mà là nhà máy có trách nhiệm nhất trong việc cải thiện chất lượng cuộc sống cho công nhân và khách hàng của mình. Và chức năng thực sự của chính trị không phải là làm cho mọi người trở nên giàu có, an toàn hay quyền lực hơn, mà là để cho càng nhiều người càng tốt có thể thưởng thức một cuộc sống có độ phức tạp tăng dần.

Nhưng sẽ không có sự thay đổi mang tính xã hội nào xảy đến trừ khi ý thức của các cá nhân được thay đổi trước tiên. Khi một chàng trai trẻ hỏi Carlyle rằng anh ta nên cải cách thế giới bằng cách nào, Carlyle đã trả lời, "cải cách bản thân anh. Theo cách đó, sẽ bớt đi một kẻ bất lương trên đời". Lời khuyên vẫn còn nguyên hiệu lực. Những người cố gắng làm cho cuộc sống tốt hơn dành cho mọi người mà không học cách kiểm soát cuộc sống của chính họ trước tiên thường sẽ khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn.

## Chương 9

# Đánh lừa sự hỗn loạn

Mặc dù đến lúc này mọi thứ đã được trình bày rất rõ ràng, nhưng một số người có thể vẫn nghĩ rằng, người ta ắt hẳn dễ dàng cảm thấy hạnh phúc chừng nào họ còn đủ may mắn để khỏe mạnh, giàu có và xinh đẹp. Nhưng làm thế nào để chất lượng cuộc sống có thể được cải thiện khi mọi thứ không diễn ra theo ý ta muốn, hay khi vận may không công bằng với chúng ta? Người ta có thể đủ sức suy nghĩ về sự khác biệt giữa sự thưởng thức và sự khoái lạc nếu họ không phải lo lắng đến việc cạn tiền mỗi cuối tháng. Đối với đa số mọi người, sự phân biệt như thế là quá xa xỉ để có thể nghĩ tới. Bạn có thể nghĩ về các thử thách và sự phức tạp nếu bạn có một công việc thú vị, được trả lương cao, nhưng tại sao lại phải cố gắng cải thiện một công việc mà về cơ bản đã ngớ ngẩn và tàn bạo? Và làm sao mà chúng ta có thể mong chờ những người bị bệnh, túng thiếu, hay bị vận đen đeo đuổi kiểm soát được ý thức của họ? Chắc chắn họ sẽ cần phải cải thiện những điều kiện vật chất cụ thể trước khi trải nghiệm dòng chảy có thể thêm bất cứ thứ gì đáng giá vào chất lượng cuộc sống của họ. Nói cách khác, trải nghiệm tối ưu nên được xem là lớp phủ đường trên chiếc bánh kem được làm từ những nguyên liệu bền chắc như sức khỏe và sự sung túc; còn tự nó chỉ là một thứ nguyên liệu trang trí mỏng manh. Chỉ với một nền tảng

vững chắc của những lợi thế có thật này, dòng chảy mới giúp cho những khía cạnh chủ quan của cuộc sống được thỏa mãn.

Cần nói rõ rằng, toàn bộ luận điểm của cuốn sách này lập luận để chống lại một kết luận như vậy!

Trải nghiệm chủ quan không chỉ là một trong những mặt của cuộc sống, mà chính nó là cuộc sống. Những điều kiện vật chất là thứ yếu: chúng chỉ tác động lên chúng ta một cách gián tiếp, bằng con đường của trải nghiệm. Ngược lại, dòng chảy và thậm chí là sự khoái lạc, mang lại lợi ích cho chất lượng của cuộc sống một cách trực tiếp. Sức khỏe, tiền tài và những lợi thế về mặt vật chất khác có thể, hoặc không thể, cải thiện cuộc sống. Trừ khi người ta học được cách kiểm soát năng lượng tinh thần của mình, nếu không, có khả năng những lợi thế như thế sẽ trở thành vô dụng.

Ngược lại, nhiều cá nhân trải qua sự khắc nghiệt rồi cuộc không chỉ sống sót, mà còn thưởng thức cuộc sống của họ một cách triệt để nhất. Làm thế nào con người có thể đạt được sự hài hòa trong tâm trí và phát triển trong sự phức tạp, ngay cả khi những chuyện tồi tệ nhất xảy ra với họ? Đó là một câu hỏi bề ngoài có vẻ đơn giản mà chương này sẽ khám phá. Trong suốt quá trình này, chúng ta sẽ xem xét một vài chiến lược mà con người thường sử dụng để đương đầu với những sự kiện gây căng thẳng, cũng như đánh giá xem làm thế nào một cái tôi với mục đích tự thân có thể xoay xở để tạo ra trật tự giữa sự hỗn loạn.

## **NHỮNG BI KỊCH ĐƯỢC CHUYỂN HÓA**



Tuyên bố rằng bất kể điều gì xảy ra với một người, chỉ cần anh ta kiểm soát được ý thức thì anh ta vẫn sẽ hạnh phúc, là một tuyên bố lý tưởng hóa ngây thơ. Có những giới hạn nhất định trong việc mỗi người có thể chịu đựng nỗi đau, sự đói khát, hay sự mất mát đến chừng nào. Và cũng khá đúng, như Tiến sĩ Franz Alexander đã khẳng định rõ ràng, rằng: “Mặc cho sinh học và y học có phát lộ khía cạnh tâm trí, thì thực tế rằng tâm trí điều khiển được cơ thể chính là sự thật cơ bản nhất mà chúng ta biết về diễn trình của cuộc sống”. Y học tổng thể (holistic medicine) và những quyển sách như của Norman Cousins kể về cuộc chiến thành công chống lại bệnh nan y của ông và những mô tả của Bernie Siegel về việc tự chữa lành đang bắt đầu uốn nắn lại quan điểm khó hiểu của những người theo chủ nghĩa duy vật về sức khỏe vốn đã trở nên quá phổ biến trong thế kỷ này. Quan điểm thích đáng để xây dựng ở đây là một người biết cách tìm kiếm trải nghiệm dòng chảy trong cuộc sống có khả năng thưởng thức ngay cả những tình huống dường như chỉ có sự tuyệt vọng.

Những ví dụ có phần phi thường về cách con người có được trải nghiệm dòng chảy bất chấp những trở ngại khắc nghiệt đã được Giáo sư Fausto Massimini của Khoa Tâm lý Đại học Milan thu thập được. Nhóm người mà ông và đội ngũ của mình thực hiện nghiên cứu bao gồm những người bị liệt chi, đại thể là những người trẻ đã mất đi khả năng sử dụng tay chân của mình, thường là vì một tai nạn trong quá khứ. Phát hiện khá bất ngờ của nghiên cứu này chính là có một tỉ lệ lớn các nạn nhân nhắc đến vụ tai nạn làm cho họ liệt chi như là một trong những sự kiện tiêu cực lẫn tích cực nhất trong cuộc đời họ. Lý do mà những biến cố bi thảm được xem là tích cực

là vì chúng chỉ ra cho nạn nhân những mục tiêu rất rõ ràng trong khi làm giảm đi những lựa chọn mâu thuẫn và không cần thiết. Những bệnh nhân nào học được cách làm chủ những thách thức mới trong tình trạng khiếm khuyết của họ sẽ cảm thấy được sự rõ ràng trong mục đích mà họ thiếu trước đây. Bản thân việc học cách sống lại một lần nữa đã là một chất liệu của sự thưởng thức và niềm tự hào, và họ có thể biến tai nạn ấy từ một nguồn entropy thành một duyên cớ cho trật tự nội tại.

Lucio, một trong những thành viên của nhóm được nghiên cứu này, là một nhân viên tại trạm xăng, hai mươi bốn tuổi, sống theo triết lý “đến đâu hay đến đó” trước khi một tai nạn xe máy làm anh bị liệt nửa thân dưới. Trước đó, anh thích chơi bóng bầu dục và nghe nhạc, nhưng cơ bản anh nhớ về cuộc sống của mình khi đó là không có mục đích và tương đối êm đềm. Sau tai nạn, những trải nghiệm thú vị của anh ta đã tăng lên cả về số lượng lẫn tính phức tạp. Kể từ khi hồi phục từ thảm kịch, anh ta đã ghi danh vào trường đại học, tốt nghiệp ngành ngôn ngữ học và hiện giờ anh đang làm việc với vai trò một nhân viên tư vấn thuế tự do. Học hành và làm việc đều là những nguồn dồi dào của trải nghiệm dòng chảy đối với anh; câu cá, bắn súng hay bắn cung cũng vậy. Anh hiện còn là nhà vô địch bắn cung của khu vực – anh thi đấu trên chiếc xe lăn của mình.

Lucio đã có vài lời chia sẻ trong buổi phỏng vấn của anh rằng: “Khi tôi trở thành một người liệt chi, như thể tôi được tái sinh lần nữa vậy. Tôi phải học lại từ đầu những gì tôi từng biết, nhưng bằng một cách khác. Tôi đã học cách tự mặc quần áo và sử dụng đầu óc một cách hiệu quả hơn. Tôi phải trở thành một phần của môi trường, tận dụng nó mà không cố gắng kiểm soát nó... Việc này đòi

hỏi sự cam kết, ý chí và sự kiên nhẫn. Đối với tương lai mà tôi quan tâm, tôi hy vọng mình sẽ luôn cải thiện, luôn phá vỡ giới hạn do những trở ngại của mình. Mỗi người đều phải có mục đích. Sau khi trở thành người liệt chi, những cải thiện này đã trở thành mục tiêu của cuộc đời tôi”.

Franco là một thành viên khác trong nhóm này. Chân của anh đã bị liệt từ năm năm về trước và anh cũng gặp những vấn đề tiết niệu nghiêm trọng, đang cần tiến hành vài cuộc phẫu thuật. Trước khi gặp tai nạn, anh là một thợ điện và anh thường rất vui vẻ với công việc của mình. Thế nhưng trải nghiệm dòng chảy mãnh liệt nhất của anh lại đến từ những buổi nhảy nhào lộn vào các tối thứ Bảy, vì thế mà chuyện chân anh bị liệt là một đòn đặc biệt đau đớn đối với anh. Franco hiện giờ đang làm việc với tư cách một tham vấn viên tâm lý cho những người bị liệt chi khác. Trong trường hợp này cũng vậy, sự thụt lùi không tưởng lại dẫn đến việc làm giàu thêm, thay vì giảm bớt, độ phức tạp của trải nghiệm. Franco nhìn thấy thử thách chính yếu của anh hiện tại chính là giúp những nạn nhân khác không rơi vào tuyệt vọng và hỗ trợ họ phục hồi thể chất. Anh ta nói rằng mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc đời của anh là “cảm thấy rằng mình có ích với những người khác, giúp những nạn nhân mới xảy ra tai nạn chấp nhận tình trạng của họ”. Franco đã đính hôn với một cô gái cũng bị liệt chi, người đã phải chịu đựng một cuộc sống tiêu cực sau tai nạn. Vào ngày hẹn hò đầu tiên, anh lái xe (kiểu dành cho người khuyết tật) thực hiện một chuyến đi đến những ngọn đồi quanh vùng. Không may, chiếc xe bị hỏng và cả hai bị mắc kẹt trên một con đường hoang vu. Vị hôn thê của anh phát hoảng; ngay cả Franco cũng thừa nhận rằng anh đã khá lo lắng. Nhưng cuối cùng

họ cũng đã xoay xở để tìm được sự giúp đỡ và như thường lệ, sau những chiến thắng nhỏ như thế này, cả hai người đều vực dậy từ đó và cảm thấy tự tin về chính bản thân hơn rất nhiều.

Một mẫu khác được nghiên cứu bởi nhóm Milan bao gồm vài chục người bị mù bẩm sinh hoặc mất thị lực tại một thời điểm nào đó sau khi chào đời. Một lần nữa, điều đáng chú ý nhất trong những cuộc phỏng vấn này là số người mô tả việc mất đi thị lực là một sự kiện tích cực làm phong phú thêm cuộc sống của họ. Chẳng hạn như, Pilar, một người phụ nữ ba mươi lăm tuổi, bị bong võng mạc ở cả hai mắt khi cô mới mười hai tuổi và kể từ đó không thể nhìn thấy gì. Sự mù lòa giải thoát cô khỏi hoàn cảnh gia đình nghèo nàn và sự bạo lực đau đớn, làm cho cuộc sống của cô trở nên có mục đích và lành mạnh hơn so với cuộc sống khi cô vẫn ở nhà với thị lực nguyên vẹn. Cũng giống như nhiều người mù khác, giờ đây cô đang làm một nhân viên trực tại một tổng đài điện thoại thủ công. Trong số những trải nghiệm dòng chảy phổ biến của cô, cô đề cập đến làm việc, nghe nhạc, rửa xe cho bạn và “bất kỳ thứ gì khác mà tôi làm một cách ngẫu nhiên”. Khi làm việc, điều cô tận hưởng nhiều nhất chính là biết rằng cuộc gọi mà cô đang xử lý đang diễn ra một cách thuận lợi và toàn bộ lưu lượng của cuộc trò chuyện ăn khớp nhau như các nhạc cụ trong một dàn nhạc. Vào những lúc như vậy, cô cảm thấy “như thể tôi là thánh thần, hoặc ai đó tương tự vậy. Cảm giác rất mãn nguyện”. Trong số những sự ảnh hưởng tích cực trong cuộc sống của mình, Pilar đã nhấn mạnh việc mất đi thị lực, bởi vì “nó giúp tôi trưởng thành theo những cách mà tôi đã không thể ngay cả với một tấm bằng đại học, ví dụ vậy; những thứ khó giải quyết không còn tác động đến tôi với những cảm xúc mãnh liệt như chúng

đã từng, cũng như với cách mà chúng đã ảnh hưởng đến nhiều người như tôi”.

Paolo, ba mươi tuổi, đã mất thị lực hoàn toàn từ sáu năm về trước. Anh không đặt việc mù lòa là danh sách những sự ảnh hưởng tích cực, nhưng anh đã đề cập đến bốn hệ quả tích cực từ biến cố bi kịch này: “Đầu tiên, mặc dù tôi hiểu rõ và chấp nhận những giới hạn của bản thân, tôi vẫn không ngừng nỗ lực để vượt qua chúng. Thứ hai, tôi đã quyết định là sẽ luôn cố gắng thay đổi những tình huống mà tôi không thích. Thứ ba, tôi rất cẩn trọng để không lặp lại bất kỳ một lỗi lầm nào mà tôi từng mắc phải. Và cuối cùng, giờ đây tuy tôi không hề có ảo ảnh, nhưng tôi cố gắng kiên nhẫn chính mình để tôi cũng có thể kiên nhẫn với người khác”. Trường hợp của Paolo đáng kinh ngạc làm sao, bởi vì với hầu hết những người khuyết tật, sự kiểm soát của ý thức đều hiện lên trong dáng vẻ hoàn toàn mộc mạc của nó như là một mục tiêu trước nhất. Nhưng điều này không có nghĩa là các thử thách đều đơn thuần chỉ mang tính nội – tâm lý. Paolo thuộc liên đoàn cờ vua quốc gia; anh tham gia các cuộc thi thể thao cho người mù; anh kiếm sống bằng cách dạy nhạc. Anh liệt kê việc chơi ghi ta, chơi cò, thể thao và nghe nhạc vào những trải nghiệm dòng chảy phổ biến của anh ta. Gần đây, anh ta đã về thứ bảy trong một cuộc thi bơi lội của những người khuyết tật ở Thụy Điển và anh cũng giành được chức vô địch cờ vua ở Tây Ban Nha. Vợ anh cũng là một người khiếm thị và huấn luyện một đội thể thao cho những phụ nữ khiếm thị. Hiện tại anh đang lên kế hoạch để viết phần hướng dẫn chơi đàn ghi ta cổ điển bằng hệ thống chữ Braille (chữ nổi cho người mù). Thế nhưng sẽ chẳng có thành tựu nào trong số những thành tựu đáng ngạc nhiên này có ý nghĩa nhiều

nếu như Paolo không cảm thấy rằng mình đang kiểm soát được cuộc sống nội tâm.

Và ngoài ra còn có Antonio, người dạy học tại trường trung học và đã kết hôn với một người phụ nữ bị khiếm thị; thách thức hiện tại của họ là nhận nuôi một đứa trẻ mù, lần đầu tiên mà việc nhận nuôi như vậy được cho là khả thi trên toàn quốc. Anita, người đã thuật lại những trải nghiệm dòng chảy cực kỳ mãnh liệt khi điêu khắc đất sét, làm tình và đọc hệ thống chữ nổi. Dino, một người mù bẩm sinh hiện tám mươi lăm tuổi, đã kết hôn và có hai đứa con, đã kể về công việc của ông, chủ yếu là tái chế những chiếc ghế cũ, như là một trải nghiệm dòng chảy phức tạp và luôn sẵn có: “Khi tôi sửa một chiếc ghế hỏng, tôi sử dụng cây mây tự nhiên chứ không dùng gỗ tổng hợp mà người ta vẫn dùng trong những nhà máy. Cảm giác khá là tuyệt khi “cú siết” chính xác, lực căng đàn hồi – đặc biệt là khi nó xảy ra ngay trong lần thử đầu tiên. Khi làm xong rồi thì cái ghế này có thể bền đến hai mươi năm”... và rất nhiều trường hợp khác giống như họ.

Một nhóm khác mà Giáo sư Massimini và đội ngũ của ông đã nghiên cứu bao gồm những người vô gia cư, “những người sống trên đường phố”, một lực lượng thường thấy ở những thành phố châu Âu lớn nhất cũng như ở Manhattan. Chúng ta có xu hướng cảm thấy tiếc cho những số phận cơ cực này và không lâu về trước, nhiều người trong số họ, những người dường như không thể thích nghi với cuộc sống “bình thường”, đều bị chẩn đoán là người mắc bệnh tâm thần hoặc nặng hơn. Trên thực tế, nhiều người trong số họ đã tỏ ra là những cá nhân bất hạnh, bơ vơ, những người mà sức mạnh của họ đã bị cạn kiệt bởi các thảm kịch khác nhau. Tuy nhiên,

một lần nữa, ngạc nhiên làm sao khi biết được số lượng người trong số đó có thể chuyển đổi những điều kiện ảm đạm thành sự tồn tại có các đặc tính của một trải nghiệm dòng chảy khiến họ thỏa mãn. Trong số nhiều ví dụ, chúng tôi sẽ trích dẫn một cách bao quát từ một cuộc phỏng vấn có thể đại diện cho rất nhiều người khác.

Reyad là một người Ai Cập ba mươi ba tuổi, người hiện đang ngủ trong các công viên ở Milan, ăn trong những căn bếp từ thiện và thỉnh thoảng rửa bát đĩa cho các nhà hàng bất cứ khi nào anh cần tiền. Trong suốt buổi phỏng vấn, anh ta đọc một bản ghi chép về trải nghiệm dòng chảy và khi được hỏi rằng liệu điều này có từng xảy ra với anh ta hay không thì anh ta trả lời:

Vâng. Những ghi chép này mô tả toàn bộ cuộc đời tôi từ năm 1967 đến tận bây giờ. Sau Chiến tranh năm 1967, tôi quyết định rời khỏi Ai Cập và bắt đầu chuyến du lịch quá giang đến châu Âu. Kể từ đó, tôi đã sống với tâm trí tập trung vào chính bản thân tôi. Đó không chỉ là một chuyến đi, mà còn là một cuộc tìm kiếm căn tính của mình. Mỗi người đều có thứ gì đó bên trong mình để khám phá. Những người trong thị trấn của tôi đều chắc mẫm rằng tôi bị điên khi quyết định bắt đầu đi bộ đến châu Âu. Nhưng điều tốt đẹp nhất trong cuộc đời chính là biết rõ chính mình. Lý tưởng của tôi từ năm 1967 vẫn luôn như vậy: tìm kiếm chính mình. Tôi đã phải vật lộn với nhiều thứ. Tôi đã đi qua Liban và cả cuộc chiến tranh ở đó, đi qua Syria, Jordan, Thổ Nhĩ Kỳ, Nam Tư, trước khi đi đến được đây. Tôi đã phải đối mặt với tất cả những thảm họa thiên nhiên khác nhau; tôi ngủ trong những con rãnh gần đường chính trong cơn bão, tôi gặp nhiều tai nạn và tôi cũng thấy những người bạn của mình chết ngay cạnh bên, nhưng sự tập trung của tôi thì chưa bao giờ với đi

cả. Đó là một chuyến phiêu lưu mà đến bây giờ cũng đã được hai mươi năm rồi, nhưng nó sẽ còn tiếp diễn trong cả phần đời còn lại của tôi.

Qua những trải nghiệm này, tôi đã nhận ra rằng thế giới không đáng giá nhiều lắm. Thứ duy nhất có ý nghĩa với tôi bây giờ, đầu tiên và sau cùng, chính là Thượng đế. Tôi tập trung nhất là khi tôi cầu nguyện với chuỗi hạt. Sau đó tôi có thể làm những cảm xúc của mình lắng xuống, giúp bản thân điềm tĩnh và tránh việc phát điên lên. Tôi tin rằng định mệnh quyết định cuộc đời và thật vô nghĩa khi đấu tranh quá kịch liệt. Trong suốt hành trình của mình, tôi đã thấy cảnh đói khát, chiến tranh, chết chóc và nghèo khổ. Giờ đây thông qua những lời cầu nguyện mà tôi bắt đầu lắng nghe bản thân mình hơn, tôi đã trở về với cốt lõi của mình, tôi đã đạt được sự tập trung và tôi hiểu rằng thế giới này chẳng có giá trị gì cả. Con người được sinh ra để được thử nghiệm trên trái đất này. Xe hơi, tivi, quần áo đều chỉ là thứ yếu. Điều chính yếu là chúng ta được sinh ra để ca tụng Thượng đế. Mỗi một người đều có số phận của riêng mình và chúng ta nên như con sư tử trong cách ngôn. Con sư tử khi đuổi theo một đàn linh dương chỉ có thể bắt mỗi lần một con. Tôi cũng cố gắng giống như vậy, chứ không giống như những người phương Tây, những người điên cuồng làm việc dù cho họ không thể ăn nhiều hơn bữa ăn hằng ngày của mình. Nếu như tôi sống thêm hai mươi năm nữa, tôi sẽ cố gắng sống và tận hưởng từng khoảnh khắc, thay vì tự giết chính mình để có thêm được nhiều thứ hơn. Nếu tôi sống như một người tự do không phụ thuộc vào bất kỳ ai, tôi có thể đi một cách chậm rãi; và nếu như tôi không kiếm được bất cứ thứ gì hôm nay, thì cũng không thành vấn đề. Nó có nghĩa rằng đây chính



là số phận của tôi. Ngày hôm sau tôi có thể kiếm 100 triệu – hoặc mắc phải bệnh giai đoạn cuối. Như Chúa Giê-su từng nói, có ích lợi gì cho một người nếu như anh ta có được cả thế giới mà lại đánh mất chính mình? Tôi đã cố chinh phục bản thân tôi trước tiên; tôi không bận tâm nếu có mất cả thế giới này.

Tôi bắt đầu hành trình này như một con chim non mới nở ra từ quả trứng; kể từ đó tôi đã bước đi trong tự do. Mỗi một người nên dần biết rõ chính bản thân anh ta và trải nghiệm cuộc sống dưới tất cả trạng thái của nó. Tôi đã có thể sống tiếp bằng giấc ngủ êm đềm trên giường và tìm việc trong thị trấn, bởi vì có một công việc dành sẵn cho tôi, nhưng tôi quyết định ngủ với cái nghèo, bởi lẽ người ta cần phải kinh qua đau khổ để trở thành một người đàn ông chân chính. Một người không trở thành một người đàn ông bằng cách kết hôn, hay làm tình: trở thành một người đàn ông chân chính nghĩa là phải có trách nhiệm, phải biết khi nào cần nói, biết điều gì nên nói và biết khi nào phải giữ im lặng.

Reyad còn nói dài hơn thế rất nhiều và tất cả những nhận xét của anh đều nhất quán với mục đích kiên định về cuộc tìm kiếm trên phương diện tinh thần của anh. Cũng giống như những nhà tiên tri ăn mặc nhếch nhác lang thang trong sa mạc để tìm kiếm sự giác ngộ 2.000 năm về trước, người lữ hành này biến cuộc sống hằng ngày thành một mục tiêu có tính ảo giác rõ ràng: kiểm soát ý thức của anh để thiết lập một sự liên kết giữa cái tôi của anh và Thượng đế. Nguyên nhân nào đã khiến anh từ bỏ “những điều tốt đẹp trong cuộc sống” và đuổi theo một điều hão huyền như vậy? Liệu có phải anh được sinh ra với sự mất cân bằng hoóc-môn? Hay cha mẹ của anh đã làm tổn thương anh? Những câu hỏi này, những câu hỏi

thường khiến các nhà tâm lý học quan tâm, sẽ không phải là mối bận tâm của chúng ta ở đây. Vấn đề không phải là giải thích cho được điều gì tạo ra sự khác lạ của Reyad, mà phải dựa trên thực tế con người Reyad trở thành, nhận ra rằng anh đã chuyển những điều kiện sống mà hầu hết mọi người thấy không chịu đựng được thành một sự tồn tại mang tính thưởng thức và đầy ý nghĩa. Và điều này còn hơn những gì mà nhiều người đang sống trong sự tiện nghi và xa hoa có thể nhận được.

## **ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CĂNG THẲNG**

“Khi một người biết rằng trong hai tuần nữa mình sẽ bị treo cổ, việc đó khiến tâm trí của người đó tập trung một cách tuyệt vời”, Samuel Johnson đã nói vậy trong một bài diễn thuyết mà lý lẽ của nó ứng với các trường hợp vừa được trình bày. Một biến cố lớn làm mất đi mục tiêu trọng tâm của cuộc sống sẽ phá hủy cái tôi, buộc một người sử dụng tất cả năng lượng tinh thần của mình để dựng nên một rào chắn xung quanh những mục tiêu còn lại, bảo vệ chúng khỏi những sự tấn công thêm nữa từ số phận; hoặc nó sẽ tạo ra một mục tiêu mới cấp bách hơn, rõ ràng hơn: vượt qua những thử thách được sinh ra từ thất bại. Nếu người ta chọn con đường thứ hai, bị kịch không hẳn là một sự thiệt hại đối với chất lượng cuộc sống. Thật vậy, như trong những trường hợp của Lucio, Paolo và vô số những người giống như họ, những thứ có vẻ như là một sự kiện mang tính tàn phá về mặt khách quan có thể làm phong phú thêm cho cuộc sống của những nạn nhân theo nhiều cách mới và bất ngờ. Ngay cả việc mất đi một trong những khả năng cơ bản nhất của con

người, như thị lực chẳng hạn, không có nghĩa là ý thức của một người cần phải trở nên nghèo nàn đi; mà điều thường diễn ra là chiều ngược lại. Thế nhưng điều gì đã tạo ra sự khác biệt? Làm thế nào mà với cùng một đòn đánh, người này bị hủy hoại trong khi người khác sẽ chuyển đổi nó thành trật tự bên trong?

Những nhà tâm lý học thường nghiên cứu các câu trả lời cho những câu hỏi như vậy dưới tiêu đề là đối phó với sự căng thẳng. Hiển nhiên là có những sự kiện nhất định gây ra trạng thái căng thẳng về mặt tâm lý nhiều hơn những cái khác: Ví dụ như, cái chết của vợ hoặc chồng nằm ở một thứ bậc cao hơn hẳn về độ trầm trọng của căng thẳng so với việc thế chấp một căn nhà, mà thế chấp nhà thì gây căng thẳng nhiều hơn so với bị một vé phạt giao thông. Nhưng đồng thời, rõ ràng là với cùng một sự kiện gây căng thẳng, nó có thể khiến một người hoàn toàn khổ sở, trong khi người khác lại can đảm đối mặt và tận dụng nó tối đa. Sự khác biệt trong cách một người phản ứng lại những sự kiện gây căng thẳng này được gọi là "khả năng đối phó" hay "kiểu đối phó".

Trong nỗ lực sắp xếp lại những gì lý giải cho khả năng đối phó với sự căng thẳng của một cá nhân, thì việc phân thành ba loại tài nguyên khác nhau là khá hữu ích. Đầu tiên là sự hỗ trợ sẵn có bên ngoài và đặc biệt là mạng lưới các sự hỗ trợ xã hội. Chẳng hạn như, một căn bệnh hiểm nghèo sẽ được giảm nhẹ xuống một mức độ nhất định nếu người đó có bảo hiểm tốt và một gia đình yêu thương mình. Bức tường thành thứ hai chống lại căng thẳng bao gồm nguồn tài nguyên tâm lý của người đó, như sự thông minh, giáo dục và những yếu tố về tính cách có liên quan. Chuyển đến một thành phố mới và thiết lập những mối quan hệ bạn bè mới đối với một người

hướng nội sẽ là việc căng thẳng hơn so với một người hướng ngoại. Và cuối cùng, loại tài nguyên thứ ba liên quan đến những chiến lược đối phó mà người đó dùng để đối diện với căng thẳng.

Trong số ba yếu tố này, cái thứ ba liên quan đến những mục đích của chúng ta nhất. Bản thân những sự hỗ trợ từ bên ngoài không hiệu quả lắm trong việc làm giảm căng thẳng. Chúng có chiều hướng hữu ích với những ai có thể tự giúp chính mình. Và tài nguyên tâm lý phần lớn nằm ngoài sự kiểm soát của chúng ta. Thật khó để trở nên thông minh hơn, hay vượt trội hơn so với mức bẩm sinh. Nhưng cách mà chúng ta đối phó với căng thẳng lại đồng thời vừa là yếu tố quan trọng nhất trong việc quyết định tác động của sự căng thẳng, vừa là nguồn tài nguyên linh hoạt nhất, nằm trong sự kiểm soát cá nhân của chúng ta nhất.

Có hai cách chính mà con người phản ứng với sự căng thẳng. Phản ứng tích cực được gọi là sự “phòng vệ trưởng thành” được đề xuất bởi George Vaillant, một nhà tâm lý học, người đã nghiên cứu cuộc sống thành công và tương đối thất bại của những sinh viên tốt nghiệp Đại học Harvard trong khoảng thời gian kéo dài tầm ba mươi năm; những người khác gọi phương pháp này là “đối phó chuyển hóa”. Theo những mô hình này, phản ứng tiêu cực với căng thẳng sẽ là sự “phòng vệ nhiều/loạn thần” hoặc sự “đối phó thoái lui”.

Để mô tả sự khác biệt giữa chúng, hãy để chúng tôi lấy ví dụ về Jim, một nhà phân tích tài chính, người vừa bị sa thải khỏi công việc thoải mái ở tuổi bốn mươi. Mất việc được liệt vào cao điểm trong mức độ nghiêm trọng của những căng thẳng cuộc sống; dĩ nhiên tác động của nó thay đổi theo độ tuổi và kỹ năng của người đó, số tiền anh ta kiếm được và những điều kiện của thị trường lao động. Đối

mặt với sự kiện chẳng hề vui vẻ này, Jim có thể thực hiện một trong hai chuỗi hành động đối lập nhau. Anh có thể tự thu mình, ngủ vùi, chối bỏ những gì đã xảy ra và tránh suy nghĩ về nó. Anh cũng có thể bùng phát sự tuyệt vọng của mình bằng cách quay lưng với gia đình và bạn bè, hoặc che đậy nó bằng cách bắt đầu uống rượu nhiều hơn mức bình thường. Tất cả những hành động này sẽ là ví dụ cho việc đối phó thoái lui, hay là sự phòng vệ không trưởng thành.

Hoặc Jim có thể giữ bình tĩnh bằng cách tạm thời kìm nén những cảm xúc giận dữ và sợ hãi của mình, phân tích vấn đề một cách hợp lý và định hình lại những ưu tiên của bản thân. Sau đó anh có thể xác định lại xem vấn đề là gì để anh có thể giải quyết nó dễ dàng hơn – chẳng hạn như, bằng cách quyết định chuyển đến một nơi cần những kỹ năng của anh hơn, hoặc bằng cách rèn luyện lại bản thân và có được các kỹ năng cho công việc mới. Nếu anh chọn chuỗi hành động này, tức là anh sử dụng phương pháp phòng vệ trưởng thành, hoặc phương pháp đối phó chuyển hóa.

Khá ít người chỉ dựa vào một trong hai chiến lược riêng biệt này. Rất có khả năng rằng Jim sẽ say xỉn trong đêm đầu tiên; cãi nhau với vợ, người cứ bảo anh trong suốt nhiều năm rằng công việc của anh thật tệ hại; và rồi vào buổi sáng hôm sau, hoặc vào tuần sau đó, anh sẽ trấn tĩnh lại và bắt đầu suy nghĩ xem phải làm gì tiếp theo. Nhưng con người khác nhau trong khả năng sử dụng chiến lược này hoặc chiến lược khác. Người bị liệt chi trở thành một nhà vô địch bắn cung hay một bậc thầy chơi cờ mù lòa, những người đã gặp phải những bất hạnh khốc liệt đến mức vượt ra khỏi thang đo của những sự kiện gây căng thẳng trong cuộc sống, chính là những ví dụ về những cá nhân thành thạo phương pháp đối phó chuyển

hóa. Tuy nhiên, những người khác khi đối mặt với mức độ căng thẳng nhẹ hơn nhiều, có thể sẽ bỏ cuộc và phản ứng bằng cách giảm đi sự phức tạp trong cuộc sống của họ vĩnh viễn.

Khả năng tiếp nhận bất hạnh và tạo ra điều gì đó tốt đẹp từ nó là một món quà cực kỳ hiếm có. Những người sở hữu món quà này được gọi là “kẻ sống sót” và được cho là có “khả năng tự phục hồi” hay “có lòng dũng cảm”. Bất kể chúng ta gọi họ là gì, thì nhìn chung có thể hiểu rằng họ là những người hiếm có đã vượt qua những gian khổ cùng cực và khắc phục được những trở ngại làm nản lòng hầu hết mọi người. Trên thực tế, khi những người bình thường được yêu cầu đưa ra tên của những cá nhân họ ngưỡng mộ nhất và giải thích tại sao những người này được ngưỡng mộ, thì lòng dũng cảm và khả năng vượt qua nghịch cảnh là những phẩm chất thường được nhắc đến như là nguyên do cho lòng ngưỡng mộ đó. Như Francis Bacon đã nhấn mạnh, trích từ bài diễn văn của nhà triết học theo trường phái khắc kỷ Seneca: “Con người vốn ước ao những điều tốt đẹp từ sự thịnh vượng, nhưng lại ngưỡng mộ những điều tốt đẹp đến từ nghịch cảnh”.

Trong một trong những nghiên cứu của chúng tôi, danh sách những cá nhân đáng ngưỡng mộ bao gồm một cụ bà, người luôn vui vẻ và sẵn sàng lắng nghe những phiền muộn của người khác, bắt chắp việc bà đang bị liệt; một người cố vấn trại hè cho thanh thiếu niên, người mà đã rất bình tĩnh và nỗ lực cứu hộ thành công một người đi bơi mất tích khiến tất cả mọi người hoảng loạn; một nữ giám đốc, mặc cho những chế giễu và áp lực về giới tính, đã thắng thế trong môi trường làm việc khó khăn; và Ignaz Semmelweis, một bác sĩ người Hungary, người mà một thế kỷ trước đã khẳng định

rằng mạng sống của nhiều bà mẹ sẽ được cứu khi sinh nở nếu bác sĩ sản khoa rửa sạch tay họ, dù các bác sĩ còn lại phớt lờ và chế nhạo ông. Những người này và hàng trăm người khác được nhắc đến là những người được tôn trọng vì cùng một lý do: Họ đứng về phía niềm tin của mình một cách vững vàng và không để cho điều trái ngược với niềm tin ấy khiến họ nản lòng. Họ có sự can đảm, hoặc thứ mà trong thời kỳ trước được biết đơn giản là “đức hạnh” – thuật ngữ được rút ra từ chữ vir trong tiếng La-tinh, nghĩa là người đàn ông.

Đương nhiên việc con người nên noi theo phẩm chất này hơn bất kỳ phẩm chất nào khác là điều hợp lý. Trong số tất cả những đức hạnh mà chúng ta có thể học, không có đức hạnh nào là hữu ích hơn, cấp thiết hơn cho sự sống còn và có khả năng cải thiện chất lượng cuộc sống hơn khả năng biến nghịch cảnh thành một thử thách mang tính thưởng thức. Ngưỡng mộ phẩm chất này nghĩa là chúng ta chú ý đến những ai là hiện thân của nó và theo đó chúng ta có cơ hội noi theo gương của họ nếu có sự đòi hỏi. Chính vì vậy mà bản thân việc ngưỡng mộ lòng can đảm đã hàm chứa khả năng thích nghi tích cực; những ai như vậy có thể được chuẩn bị tốt hơn để tránh những đòn đánh của bất hạnh.

Thế nhưng chỉ đơn giản gọi khả năng đánh lừa sự hỗn loạn là “đối phó chuyển hóa” và những người giỏi trong vấn đề này là những người “can đảm” thì không đủ để lý giải cho món quà đáng chú ý này. Giống như một nhân vật trong tác phẩm của Molière, người đã nói rằng giấc ngủ được tạo ra bởi “sức mạnh của thuốc ngủ”, chúng ta thất bại trong việc làm sáng tỏ những vấn đề nếu chúng ta cho rằng việc đối phó hiệu quả ấy là nhờ đức tính can

đảm. Những gì chúng ta cần không chỉ là những cái tên và những bản mô tả, mà là một sự thấu hiểu cách quá trình diễn ra. Không may thay, sự vô tri của chúng ta trong chuyện này vẫn còn rất lớn.

## **SỨC MẠNH CỦA NHỮNG CẤU TRÚC TIÊU TÁN**

Tuy nhiên, có một sự thật tương đối rõ ràng là khả năng tạo ra trật tự từ sự hỗn loạn không phải duy nhất đối với những quá trình tâm lý. Trên thực tế, theo một vài quan điểm về sự tiến hóa, các hình thái cuộc sống phức tạp phụ thuộc sự tồn tại của mình vào khả năng trích xuất năng lượng từ trạng thái entropy – để tái sinh sự tiêu hao thành trật tự có cấu trúc. Nhà hóa học được giải Nobel, Ilya Prigogine, gọi các hệ thống vật lý khai thác năng lượng, mà mặt khác sẽ bị phân tán và mất đi trong chuyển động ngẫu nhiên là “các cấu trúc tiêu tán”(dissipative structures). Chẳng hạn như, toàn bộ vương quốc thực vật trên hành tinh của chúng ta là một cấu trúc tiêu tán khổng lồ bởi vì nó hấp thu ánh sáng, bình thường vốn chỉ là một sản phẩm phụ vô dụng từ quá trình đốt cháy của mặt trời. Thực vật đã tìm ra một cách để chuyển đổi năng lượng bị lãng phí này thành những khối căn bản mà từ đó hoa, lá, trái cây, vỏ cây và gỗ được tạo hình. Và bởi vì nếu không có thực vật sẽ không có động vật, nên tất cả sự sống trên trái đất này rốt cuộc đã được xuất hiện bởi những cấu trúc tiêu tán mà đã thu tóm được sự hỗn loạn và định hình nó thành một trật tự phức tạp hơn.

Loài người cũng đã tận dụng được năng lượng bị lãng phí để phục vụ cho mục tiêu của họ. Phát minh có tính kỹ thuật chính yếu đầu tiên, tức là lửa, chính là một ví dụ điển hình. Ban đầu, các đám



cháy bắt đầu một cách ngẫu nhiên: núi lửa, sét và quá trình đốt cháy tự nhiên đã đốt cháy nhiên liệu ở nhiều nơi và năng lượng của gỗ phân hủy được phân tán mà không có mục đích. Khi học được cách điều khiển lửa, con người sử dụng năng lượng tiêu tán để sưởi ấm các hang động của họ, nấu thức ăn và cuối cùng là để nung chảy và rèn những món đồ từ kim loại. Động cơ chạy bằng hơi nước, điện, nhiên liệu và phản ứng tổng hợp hạt nhân cũng dựa trên cùng một nguyên tắc: tận dụng những nguồn năng lượng mà nếu không tận dụng thì sẽ bị mất đi hoặc sẽ chống lại mục tiêu của chúng ta. Nếu con người không học những mảnh khốe khác nhau để chuyển đổi sức mạnh của sự hỗn loạn thành thứ gì đó có thể sử dụng, chúng ta sẽ không sống sót một cách thành công như đã làm được.

Như đã thấy, tinh thần của chúng ta hoạt động theo những nguyên tắc tương đồng. Tính toàn vẹn của cái tôi phụ thuộc vào khả năng tiếp nhận những sự kiện có tính hủy hoại hoặc trung lập và biến chúng thành những nguồn lực tích cực. Bị đuổi việc có thể là món quà trời ban, nếu người đó nắm bắt lấy cơ hội để tìm kiếm thứ gì khác phù hợp hơn với những khát vọng của họ để làm. Trong cuộc đời của mỗi con người, khả năng chỉ có những điều tốt đẹp xảy ra là cực kỳ mong manh. Khả năng những khát vọng của chúng ta sẽ luôn luôn thành hiện thực thì quá thấp, đến mức không đáng kể. Không sớm thì muộn, mọi người sẽ phải đối mặt với những sự kiện mâu thuẫn với những mục tiêu của họ: những điều gây thất vọng, bệnh nặng, đảo lộn về tài chính và thậm chí là cái chết không thể tránh khỏi. Mỗi sự kiện kiểu này là phản hồi tiêu cực tạo ra sự hỗn loạn trong tâm trí. Mỗi sự kiện trên đe dọa cái tôi và làm suy yếu

chức năng của nó. Nếu chấn thương đủ nghiêm trọng, người ta có thể mất đi khả năng tập trung vào những mục tiêu cần thiết. Và nếu điều đó xảy ra, cái tôi không còn nằm trong sự kiểm soát nữa. Nếu sự suy yếu ở mức độ nghiêm trọng, ý thức trở nên hỗn loạn và họ “đánh mất lý trí” – thì các triệu chứng khác nhau của bệnh lý tâm thần sẽ xâm chiếm. Trong những trường hợp ít nghiêm trọng hơn, cái tôi bị đe dọa vẫn sống sót, nhưng ngừng phát triển; co rúm lại dưới cuộc tấn công, thoái lui về đằng sau nhiều lớp phòng vệ và sống một cuộc đời vô vị trong trạng thái không ngừng hoài nghi.

Chính vì lý do trên mà lòng can đảm, khả năng phục hồi, tính kiên trì và phương pháp phòng vệ trưởng thành, hoặc đối phó chuyển hóa – những cấu trúc tiêu tán của tâm trí – là rất cần thiết. Không có chúng, chúng ta sẽ không ngừng chịu đựng sự bắn phá loạn xạ của những “thiên thạch” tâm lý rải rác. Mặc khác, nếu chúng ta phát triển những chiến lược tích cực như vậy, phần lớn các sự kiện tiêu cực nhất có thể ít nhất cũng được trung hòa và thậm chí có thể được sử dụng như là những thử thách giúp cho cái tôi mạnh mẽ và phức tạp hơn.

Những kỹ năng chuyển hóa thường phát triển ở giai đoạn cuối tuổi vị thành niên. Trẻ em hoặc những đứa trẻ chớm tuổi vị thành niên vẫn phụ thuộc phần lớn vào mạng lưới xã hội mang tính hỗ trợ để giảm xóc, giúp chúng tránh được những sai lầm. Khi một đòn đánh giáng vào một thanh thiếu niên – thậm chí với những chuyện bình thường như điểm xấu, mụn nhọt nổi trên cằm, hoặc một người bạn phớt lờ chúng ở trường – thì đối với chúng mà nói, cả thế giới như thể đã kết thúc vậy và chúng chẳng còn mục đích gì trên cõi đời này nữa. Phản hồi tích cực từ người khác chỉ trong chừng vài phút là

có thể kéo tâm trạng chúng lên; một nụ cười, một cú điện thoại, một bài hát hay thu hút sự chú ý của chúng, đánh lạc hướng chúng khỏi những lo lắng và lập lại trật tự trong tâm trí. Chúng tôi đã rút ra được từ nghiên cứu Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm rằng, trung bình một thiếu niên khỏe mạnh duy trì trạng thái chán nản thất vọng trong khoảng nửa giờ đồng hồ. (Một người trưởng thành trung bình mất gấp đôi thời gian để hồi phục từ tâm trạng tồi tệ).

Tuy nhiên trong một vài năm sau – vào lúc chúng mười bảy hay mười tám tuổi – những đứa trẻ vị thành niên nhìn chung đều có thể đặt những sự kiện tiêu cực dưới một góc nhìn xa và rộng hơn và chúng không còn bị hủy hoại bởi những việc không diễn ra đúng như những gì chúng mong đợi. Ở độ tuổi này, hầu hết mọi người bắt đầu có khả năng kiểm soát ý thức. Một phần, khả năng này là sản phẩm của một giai đoạn nào đó: đã từng thất vọng và từng sống sót qua sự tuyệt vọng, trẻ vị thành niên lớn tuổi hơn biết rằng một tình huống có thể không hề tồi tệ như vẻ ngoài của nó vào thời điểm nó diễn ra. Một phần, chúng biết rằng những người khác đã đi qua những vấn đề tương tự và họ có thể giải quyết chúng. Việc nhận biết được rằng sự đau đớn của con người là một điểm chung sẽ đóng góp một cái nhìn toàn cảnh quan trọng cho cái cách tự cho mình là trung tâm của giới trẻ.

Một người trẻ chạm đến được đỉnh cao của sự phát triển những kỹ năng đối phó khi họ có được ý thức đủ mạnh về cái tôi, dựa trên những mục tiêu được chọn với tư cách cá nhân, rằng không có sự thất vọng bên ngoài nào có thể hoàn toàn hủy hoại con người họ. Đối với một vài người, sức mạnh bắt nguồn từ một mục tiêu liên quan đến sự đồng nhất với gia đình, với đất nước, hay với tôn giáo,

hoặc một hệ tư tưởng. Đối với những người khác, nó phụ thuộc vào quyền làm chủ một hệ thống các biểu tượng hài hòa, như nghệ thuật, âm nhạc, hoặc vật lý. Srinivasa Ramanujan, một thiên tài toán học trẻ của Ấn Độ, đã dành nhiều năng lượng tinh thần của mình cho lý thuyết số học đến nỗi sự nghèo đói, bệnh tật, nỗi đau và thậm chí là cái chết đang đến gần, dường như có gây bao mệt mỏi, chúng cũng không có cơ hội làm cho tâm trí anh xao nhãng khỏi những phép tính – trên thực tế, chúng chỉ thúc đẩy anh sáng tạo hơn. Trên giường bệnh, anh không ngừng kinh ngạc trước vẻ đẹp của những phương trình mà mình đang khám phá và sự thanh bình trong tâm trí của anh phản ánh được trật tự của những biểu tượng mà anh đã sử dụng.

Tại sao một vài người bị sự căng thẳng làm cho yếu đuối hơn, trong khi những người khác lại có thêm sức mạnh từ nó? Về căn bản, câu trả lời đơn giản thế này: những ai biết cách chuyển hóa một tình huống vô vọng thành một hoạt động dòng chảy mới, có thể kiểm soát được, thì sẽ có thể tự mình tìm vui và vươn lên mạnh mẽ hơn từ những thử thách. Có ba bước chính có vẻ liên quan với những sự chuyển đổi như vậy:

1. Sự tự tin vô thức. Như Richard Logan đã phát hiện ra trong nghiên cứu của ông về những cá nhân sống sót sau các thử thách thể chất khắc nghiệt – những người thám hiểm địa cực lang thang một mình ở Bắc cực, những người bạn tù ở trại tập trung – có một thái độ chung thường thấy ở những người như vậy chính là một niềm tin tuyệt đối rằng số phận của họ nằm trong tay họ. Họ không hồ nghi nguồn tài nguyên của mình có đủ để họ tự quyết định số phận mình hay không. Theo nghĩa này, người ta có thể bảo rằng họ

tự tin và đồng thời, bản ngã của họ dường như vắng mặt một cách lạ kỳ: họ không tự cho mình là trung tâm; một cách đặc thù, năng lượng tinh thần của họ không dồn vào việc chi phối môi trường của họ nhiều như việc tìm cách để vận hành nó một cách hài hòa.

Thái độ này xuất hiện khi một người không còn nhận thấy bản thân trong trạng thái đối lập với môi trường, như một cá nhân nhất mực khẳng định rằng những mục tiêu của anh, những dự định của anh được ưu tiên hơn bất kỳ thứ gì khác nữa. Thay vào đó, anh ta cảm thấy là một phần của bất kể điều gì đang diễn ra xung quanh và cố gắng hết sức mình làm tròn vai trong hệ thống mà anh phải vận hành. Nghịch lý rằng, ý thức khiêm tốn này – việc nhận thức rằng những mục tiêu của một người có thể phải lệ thuộc vào sự tồn tại lớn hơn và rằng để thành công, người ta phải chơi theo những quy tắc khác với những gì họ thích – chính là một dấu hiệu xác nhận phẩm chất của những người mạnh mẽ.

Lấy một ví dụ đời thường nhưng khá phổ biến này, giả sử vào một buổi sáng lạnh lẽo nào đó, bạn đang vội vã đến văn phòng nhưng khi cố đề máy thì động cơ xe lại không khởi động được. Trong những tình huống như vậy, nhiều người trở nên ám ảnh ngay một nhiều hơn với mục tiêu của họ – đến được văn phòng – đến nỗi họ không thể đề ra bất kỳ kế hoạch nào khác. Họ có thể sẽ nguyên rủa chiếc xe, vặn chìa khóa đề máy điên cuồng hơn, đâm vào bảng điều khiển trong sự cáu gắt – những việc thường là vô ích. Sự tham gia của bản ngã đã ngăn họ đối phó một cách hiệu quả với sự thất vọng và ngăn họ nhận ra mục tiêu của mình. Cách tiếp cận hợp lý hơn sẽ là nhận ra rằng việc bạn phải vội vã đi xuống phố chẳng có ý nghĩa khác biệt nào với chiếc xe cả. Chiếc xe tuân theo quy luật của

riêng nó và cách duy nhất để khiến nó chuyển động chính là xem xét lại nó. Nếu bạn không biết bộ phận khởi động xe đang gặp vấn đề gì thì sẽ hợp lý hơn nếu bạn gọi một chiếc taxi hoặc đưa ra một mục tiêu thay thế: hủy buổi hẹn và thay vào đó tìm thứ gì đó có ích hơn để làm tại nhà.

Về cơ bản, để đạt đến được mức độ tự tin này, người ta phải tin vào chính mình, vào hoàn cảnh của mình và vị thế của mình trong hoàn cảnh đó. Một phi công giỏi hiểu rõ các kỹ năng của mình, có lòng tin vào chiếc máy bay mà cô đang lái và hiểu rõ được những hành động nào là cần thiết trong trường hợp có bão, hoặc khi cánh quạt máy bay bị đóng băng. Chính vì vậy mà cô tự tin vào khả năng đối phó của bản thân với bất kỳ điều kiện thời tiết có thể xuất hiện nào – không phải vì cô sẽ buộc máy bay thuận theo ý muốn của cô, mà bởi vì cô sẽ là công cụ để giúp các đặc tính của máy bay khớp với điều kiện không khí. Như vậy, cô là một mắt xích không thể thiếu cho sự an toàn của máy bay, nhưng đó chỉ như một mắt xích – một chất xúc tác, một thành phần cấu thành nên hệ thống máy bay-con người, tuân theo những quy luật của hệ thống đó – để cô có thể đạt được mục tiêu của mình.

2. Tập trung sự chú ý vào thế giới. Khó có thể để tâm đến môi trường khi mà sự chú ý được tập trung chủ yếu vào bên trong, cũng như chứng nào mà hầu hết năng lượng tinh thần còn bị hấp thu bởi những bận tâm và khát khao của bản ngã. Những người biết cách chuyển căng thẳng thành thử thách mang tính thưởng thức dành rất ít thời gian nghĩ về bản thân. Họ không sử dụng hết năng lượng của mình để cố gắng thỏa mãn những gì mà họ tin là nhu cầu của bản thân, hoặc lo lắng về những ham muốn có điều kiện mang tính xã

hội. Thay vào đó, sự chú ý của họ luôn tỉnh táo, không ngừng xử lý thông tin quanh mình. Trọng điểm vẫn được thiết lập bằng mục tiêu của một cá nhân, nhưng nó mở rộng đủ để anh ta chú ý và thích ứng với những sự kiện bên ngoài ngay cả nếu chúng không trực tiếp liên quan đến những gì anh mong muốn đạt được.

Thái độ cởi mở giúp cho một cá nhân có thể khách quan, có thể nhận thức được những khả năng thay thế, có thể cảm thấy là một phần của thế giới xung quanh. Sự gắn kết toàn diện với môi trường này được thể hiện rõ bởi người leo núi đá Yvon Chouinard, người đã kể về một trong những chuyến leo núi của mình lên đỉnh El Capitan đáng sợ tại vườn quốc gia Yosemite: "Mỗi một viên pha lê riêng biệt trong đá granit nổi bật lên mạnh mẽ. Những đám mây hình dạng khác nhau không ngừng thu hút sự chú ý của chúng tôi. Rồi lần đầu tiên, chúng tôi để ý thấy những con bọ bé xíu nằm khắp những vách đá, nhỏ đến mức khó nhận ra. Tôi bắt đầu dõi theo một con bọ trong vòng mười lăm phút, nhìn nó di chuyển và ngưỡng mộ ánh đỏ rực rỡ của nó. Làm thế nào mà người ta lại thấy chán nản trong khi có quá nhiều thứ tốt đẹp để nhìn ngắm và cảm nhận như vậy chứ! Sự hợp nhất với môi trường tràn ngập niềm vui xung quanh chúng tôi này, nhận thức siêu thấu suốt này, cho chúng tôi một cảm giác mà chúng tôi chưa có được trong nhiều năm".

Đạt được sự hợp nhất này với môi trường xung quanh một cá nhân không chỉ là một thành tố quan trọng của trải nghiệm dòng chảy mang tính thưởng thức mà còn là một cơ chế trọng tâm chế ngự nghịch cảnh. Đầu tiên, khi sự chú ý không còn tập trung vào cái tôi nữa, sự thất vọng về những khát vọng của cá nhân sẽ có ít cơ hội hơn trong việc phá vỡ trật tự ý thức. Có trải nghiệm entropy tâm

thần, là người ta đã phải tập trung vào những rối loạn bên trong; nhưng nếu thay vào đó, người đó đặt chú ý vào những gì đang diễn ra xung quanh mình, các tác động hủy hoại của căng thẳng sẽ được giảm bớt. Thứ hai, những người đặt sự chú ý hoàn toàn chìm đắm trong môi trường sẽ trở thành một phần của nó – người này tham gia vào hệ thống bằng cách kết nối bản thân với môi trường thông qua năng lượng tinh thần. Việc này dẫn đến việc người này có thể hiểu được những đặc tính của hệ thống để từ đó có thể tìm cách thích nghi tốt hơn với một tình huống khó giải quyết.

Một lần nữa, quay trở lại với ví dụ về chiếc xe không khởi động được: nếu sự chú ý của bạn hoàn toàn bị thu hút bởi mục tiêu đến văn phòng đúng giờ, tâm trí của bạn có thể sẽ tràn ngập những hình ảnh về những gì sẽ xảy ra nếu bạn đến trễ cùng những ý nghĩ hằn học về chiếc xe thiếu hợp tác kia của bạn. Khi đó, bạn sẽ không có khả năng chú ý đến những gì mà chiếc xe đang cố gắng nói với bạn: rằng động cơ bị ngập nước hoặc bình ắc quy cạn nguồn rồi. Tương tự như vậy, việc người phi công dành quá nhiều năng lượng dự liệu xem mình muốn chiếc máy bay làm gì có thể khiến người này lỡ mất thông tin giúp lái máy bay an toàn. Cảm giác cởi mở hoàn toàn với môi trường được mô tả rất tỉ mỉ bởi Charles Lindbergh, người đã trải nghiệm nó trong suốt hành trình mở ra kỷ nguyên mới khi một mình băng qua Đại Tây Dương:

Buồng lái của tôi khá nhỏ và những vách tường xung quanh thì mỏng: nhưng bên trong cái kén này tôi cảm thấy an toàn, bất chấp những ước đoán của tâm trí tôi. Tôi dần biết rõ một cách cặn kẽ những chi tiết trong buồng lái của mình – về những dụng cụ, cần đẩy và các góc của cấu trúc. Mọi thứ đều bắt đầu mang một giá trị



mới. Tôi nghiên cứu các mối hàn trên đường ống (những gợn thép lạnh lẽo truyền đi hàng trăm kí lô sự căng thẳng vô hình), một chấm sơn trên bề mặt cao độ kế, pin của van nhiên liệu – tất cả những thứ như vậy, những thứ mà trước đây tôi chưa từng lưu tâm đến, giờ thì lại rất rõ ràng và quan trọng... Tôi có thể đang lái một chiếc máy bay phức tạp, băng qua không gian, nhưng trong buồng lái này tôi được bao quanh bởi sự đơn giản và những suy nghĩ được giải phóng theo thời gian.

Một người đồng nghiệp cũ của tôi, G., từng kể một câu chuyện khủng khiếp từ những năm tháng trong lực lượng không quân của mình, câu chuyện làm sáng tỏ sự quan tâm quá mức đối với tính an toàn có thể nguy hiểm đến thế nào, khi mà nó đòi hỏi quá nhiều sự chú ý khiến chúng ta không nhớ đến phần còn lại của thực tế. Trong cuộc chiến tranh Triều Tiên, đơn vị của G. đã tham gia khóa huấn luyện nhảy dù. Một ngày nọ, khi cả nhóm đang chuẩn bị cho một cú nhảy thì phát hiện ra không có đủ dù đúng quy cách cho tất cả mọi người và một trong những người thuận tay phải buộc phải dùng dù vốn dành cho người thuận tay trái. “Nó cũng giống như những cái khác thôi”, trung sĩ ban hậu cần cam đoan với anh ta, “nhưng dây dù treo ở bên trái của cái áo. Cậu có thể thả dù bằng cả hai tay, nhưng sẽ dễ hơn nếu làm với tay trái”. Cả đội bước lên máy bay, đến độ cao gần 2.500 mét và bên trên khu vực mục tiêu, từng người một sẽ lần lượt nhảy xuống. Mọi thứ diễn ra khá tốt đẹp, ngoại trừ một người: dù của anh ta không mở được, anh ta rơi thẳng xuống và chết ở sa mạc bên dưới.

G. là thành viên của đội điều tra được gửi đến để xác định lý do tại sao dù không bung ra được. Binh sĩ đã chết là người được giao

cho cái then bung dù dành cho người thuận tay trái. Phần đồng phục nằm ở phía ngực phải của anh ta – nơi mà then cài dây dù của một cái dù quy cách thông thường lẽ ra phải ở đó – đã bị xé toạc hoàn toàn; thậm chí phần da thịt trên ngực của anh ta cũng khắc sâu những vết cắt dài bởi bàn tay phải nhuộm đầy máu. Vài centimet về phía bên trái chính là dây dù, có vẻ như vẫn chưa được chạm qua. Chẳng có vấn đề gì với chiếc dù cả. Vấn đề là trong khi rơi xuống sự vĩnh hằng khủng khiếp đó, người đàn ông đã mắc kẹt với suy nghĩ rằng để mở được chiếc dù anh ta phải tìm chỗ tháo then cài ở vị trí quen thuộc. Nỗi sợ hãi của anh ta lớn đến mức nó khiến anh mù lòa trước sự thật là sự an toàn nằm chính xác ngay tại những ngón tay của mình.

Trong một tình huống nguy hiểm, việc huy động năng lượng tinh thần, kéo nó hướng vào bên trong và sử dụng nó như là một sự phòng vệ chống lại mối đe dọa là điều hoàn toàn tự nhiên. Nhưng phản ứng bản năng này thường làm tổn hại đến khả năng đối phó. Nó làm trầm trọng thêm trải nghiệm rối loạn bên trong, giảm sự linh hoạt của phản ứng và có lẽ tồi tệ hơn bất kỳ thứ gì khác, nó cô lập người ta khỏi phần còn lại của thế giới, bỏ anh ta một mình với những nỗi thất vọng của chính mình. Ở một chiều hướng khác, nếu người đó tiếp tục liên kết cùng với những gì đang diễn ra, thì những khả năng mới có thể xuất hiện, kết quả là có thể đưa ra những phản hồi mới và người đó ít có khả năng bị loại hoàn toàn khỏi dòng đời hơn.

3. Sự khám phá những giải pháp mới. Về cơ bản, có hai cách để đối phó với một tình huống tạo ra entropy tâm thần. Một là tập trung sự chú ý vào những chướng ngại đối với việc đạt được mục

tiêu của một cá nhân và loại bỏ chúng, bằng cách này phục hồi lại sự hài hòa trong ý thức. Đây là cách tiếp cận trực tiếp. Một cách khác là tập trung vào toàn bộ tình huống, bao gồm cả chính bản thân người đó, để tìm hiểu xem liệu những mục tiêu thay thế có không phù hợp hơn hay không và theo đó những giải pháp khác có khả thi hay không.

Chẳng hạn, chúng ta giả sử rằng Phil, người sắp được đề bạt vào vị trí phó chủ tịch trong công ty của mình, nhận thấy rằng sự bổ nhiệm có thể sẽ đến tay người đồng nghiệp vốn hòa thuận với CEO hơn thay vì đến mình. Lúc này, ông có hai phương án cơ bản: tìm cách thay đổi suy nghĩ của CEO về việc ai là người thích hợp hơn cho công việc (cách tiếp cận thứ nhất), hoặc cân nhắc những mục tiêu khác, như chuyển sang một bộ phận khác của công ty, thay đổi nghề nghiệp hoàn toàn, hoặc giảm bớt những mục tiêu nghề nghiệp và đầu tư năng lượng của mình cho gia đình, cho cộng đồng, hoặc cho sự phát triển tự thân của ông (cách tiếp cận thứ hai). Không có giải pháp nào là “tốt hơn” một cách tuyệt đối cả; quan trọng là nó có hợp lý với những mục tiêu tổng thể của Phil và nó có giúp ông tối đa hóa niềm vui trong cuộc đời mình hay không.

Bất kể Phil chọn giải pháp nào, nếu như Phil quá đặt nặng bản thân, nhu cầu và những khát khao của mình, ông sẽ gặp rắc rối ngay khi mọi thứ diễn ra không đúng theo ý ông. Ông sẽ không có đủ sự chú ý sẵn có để tìm ra những phương án thực tế và thay vì tìm kiếm những thử thách thú vị mới, ông sẽ bị vây quanh bởi những mối đe dọa đầy căng thẳng.

Hầu hết mỗi một tình huống chúng ta gặp phải trong cuộc sống đều bày ra cho ta những khả năng cho sự trưởng thành. Như chúng

ta đã thấy, ngay cả những nghịch cảnh kinh khủng như mù lòa hay liệt chi cũng có thể biến thành những điều kiện cho niềm vui và sự phức tạp lớn hơn. Ngay cả bản thân việc tiếp cận cái chết cũng có thể góp phần tạo ra sự hài hòa trong ý thức thay vì nỗi tuyệt vọng.

Nhưng những sự chuyển đổi này đòi hỏi người ta cần sẵn sàng để nhìn thấy được những cơ hội ngoài mong đợi. Đa phần chúng ta trở nên cố định một cách cứng nhắc trong những lối mòn được khắc họa bởi lập trình di truyền và điều kiện hóa xã hội đến mức chúng ta phớt lờ đi những phương án chọn lựa bất kỳ chuỗi hành động nào khác. Sống duy nhất bởi những chỉ dẫn di truyền và xã hội thì cũng ổn, chừng nào mọi thứ vẫn diễn ra êm đẹp. Thế nhưng vào khoảnh khắc mà những mục tiêu xã hội và sinh học khiến ta thất vọng – vốn là chuyện không thể tránh khỏi về lâu dài – thì một cá nhân phải đề ra những mục tiêu mới và tạo ra một hoạt động dòng chảy mới cho chính mình, nếu không anh ta sẽ lãng phí năng lượng của mình vào sự hỗn loạn bên trong.

Nhưng làm thế nào để ai đó có thể bắt đầu khám phá ra những chiến lược thay thế? Về cơ bản câu trả lời khá đơn giản: nếu một người hoạt động với sự tự tin vô thức, giữ sự cởi mở với môi trường và gắn bó với nó, thì một giải pháp có khả năng sẽ xuất hiện. Quá trình khám phá những mục tiêu mới trong cuộc sống trên nhiều khía cạnh tương tự như việc một nghệ sĩ đi khắp nơi sáng tạo ra những tác phẩm nghệ thuật độc đáo. Trong khi một nghệ sĩ theo lối cổ truyền bắt đầu vẽ một bức tranh canvas, cô biết mình muốn vẽ cái gì và giữ nguyên ý định ban đầu cho đến khi tác phẩm được hoàn thành, thì một nghệ sĩ nguyên bản (original artist) được đào tạo với kỹ thuật tương đồng sẽ bắt đầu với một cảm giác sâu sắc nhưng

không xác định mục tiêu trong tâm trí, người này không ngừng điều chỉnh bức tranh trong sự đáp ứng với những màu sắc và hình dạng không lường trước xuất hiện trên nền canvas và rồi cuối cùng tác phẩm được hoàn thành hẳn sẽ không giống chút gì với những gì cô khởi đầu. Nếu người nghệ sĩ sẵn sàng đáp lại những cảm xúc bên trong của mình, luôn nhận thức những gì cô thích và không thích đồng thời chú ý đến những gì đang xảy ra trên tấm canvas, thì một bức tranh tuyệt đẹp chắc chắn sẽ ra đời. Mặt khác, nếu cô bám vào một ý niệm đã định về việc bức tranh nên trông như thế nào, mà không hồi đáp những khả năng được gợi ý bởi những hình dáng đang được phát triển trước mắt mình, bức tranh có thể sẽ khá sáo rỗng.

Chúng ta đều bắt đầu với một ý niệm định trước về những gì chúng ta muốn có trong cuộc sống. Bao gồm cả nhu cầu căn bản được lập trình bởi gen di truyền để đảm bảo cho sự sống còn – nhu cầu thức ăn, sự thoải mái, tình dục, sự vượt trội hơn những giống loài khác. Chúng cũng bao gồm những khát khao mà nền văn hóa đặc trưng của chúng ta đã khắc sâu vào mỗi chúng ta – vóc dáng thanh mảnh, sự giàu có, được giáo dục và được yêu thích. Nếu chúng ta theo đuổi những mục tiêu này và gặp may, chúng ta có thể là một bản sao thể chất lý tưởng và hình tượng xã hội đại diện cho thời đại và địa điểm lịch sử của chúng ta. Nhưng liệu đây có phải là cách sử dụng tốt nhất năng lượng tinh thần của chúng ta? Và nếu như chúng ta không thể thực hiện được những kết quả này thì sao? Chúng ta sẽ không bao giờ nhận ra được những khả năng khác trừ khi, giống như người họa sĩ quan sát tỉ mỉ những gì diễn ra trên nền vải canvas, chúng ta chú ý đến những gì đang diễn ra xung quanh

mình và đánh giá các sự kiện trên nền tảng sự tác động trực tiếp của chúng lên cảm xúc của chúng ta thay vì đánh giá chúng chỉ dựa trên những ý niệm được định trước. Nếu làm được như vậy, chúng ta có thể khám phá ra rằng, trái ngược với những gì chúng ta đã được dẫn dắt để tin tưởng, việc giúp đỡ người khác sẽ khiến ta thỏa mãn hơn là đánh bại họ, hoặc rằng trò chuyện với một đứa trẻ hai tuổi sẽ thú vị hơn so với chơi gôn với chủ tịch công ty.

## **CÁI TÔI CÓ MỤC ĐÍCH TỰ THÂN: MỘT SỰ TÓM LƯỢC**

Trong chương này, chúng ta đã được chứng minh nhiều lần, rằng những áp lực bên ngoài không quyết định liệu nghịch cảnh có thể được chuyển hóa thành sự thưởng thức hay không. Một người khỏe mạnh, giàu có, cường tráng và có quyền lực không có ưu thế cách biệt trong việc kiểm soát ý thức của anh ta so với một người ốm yếu, nghèo khổ, yếu ớt và bị áp bức. Sự khác biệt giữa một người luôn thưởng thức cuộc sống và một người bị cuộc sống chôn vùi chính là sản phẩm từ sự kết hợp giữa những tác nhân bên ngoài và cái cách người ta nhìn nhận chúng – nghĩa là, liệu người đó xem những thử thách là hiểm họa hay là cơ hội hành động.

“Cái tôi có mục đích tự thân” là cái tôi dễ dàng nhìn nhận và biến những mối đe dọa tiềm tàng thành những thử thách mang tính thưởng thức và nhờ đó duy trì được sự hài hòa bên trong. Một người không bao giờ thấy buồn chán, ít khi lo âu, dồn hết tâm trí vào những gì đang diễn ra và ở trong trạng thái dòng chảy hầu như mọi lúc thì có thể được xem là có cái tôi có mục đích tự thân. Trên lý thuyết, từ này có nghĩa là “cái tôi có những mục tiêu độc lập” và nó

ngụ ý rằng một cá nhân như vậy có tương đối ít những mục tiêu không bắt nguồn từ bên trong cái tôi của họ. Đối với hầu hết mọi người, những mục tiêu được định hình trực tiếp bằng nhu cầu sinh lý và những thông lệ xã hội, và chính vì lẽ đó mà khởi nguồn của chúng nằm bên ngoài cái tôi. Còn đối với một người có mục đích tự thân, các mục tiêu cơ bản xuất phát từ trải nghiệm được đánh giá trong ý thức và vì vậy mà nó bắt nguồn từ chính cái tôi.

Cái tôi có mục đích tự thân chuyển hóa trải nghiệm tiềm tàng entropy thành dòng chảy. Vì thế mà những quy luật phát triển một cái tôi như vậy khá đơn giản và chúng bắt nguồn trực tiếp từ mô hình dòng chảy. Một cách ngắn gọn, chúng có thể được tóm tắt như sau:

1. Thiết lập những mục tiêu. Để có thể trải nghiệm dòng chảy, một cá nhân phải có những mục tiêu rõ ràng để phấn đấu vì nó. Một người có cái tôi có mục đích tự thân học cách đưa ra những lựa chọn – từ những cam kết trọn đời, như kết hôn và ổn định nghề nghiệp, cho đến những quyết định bình thường như làm gì vào cuối tuần hay làm sao để tiêu khiển thời gian chờ trong phòng nha – mà chẳng mấy khi ầm ĩ lên hay hoảng loạn.

Việc lựa chọn một mục tiêu có liên quan đến sự nhận thức về các thử thách. Nếu tôi quyết định học quần vợt, thì theo đó tôi sẽ phải học giao bóng, cách đánh cú đánh trái tay và cú đánh thuận tay, cách phát triển tính nhẫn nại và phản xạ của mình. Hoặc, trình tự nguyên nhân – kết quả có thể bị đảo ngược thành: bởi vì tôi thích đánh bóng qua lưới nên tôi có thể phát triển mục tiêu học cách chơi quần vợt. Dù trong trường hợp nào thì mục tiêu và thử thách cũng bao hàm lẫn nhau.

Ngay khi mục tiêu và thử thách xác định được một hệ thống hành động, chúng sẽ lần lượt gợi ý những kỹ năng cần thiết để vận hành bên trong hệ thống đó. Nếu tôi quyết định nghỉ việc và trở thành người chủ quản một khu nghỉ mát, thì tiếp theo đó tôi nên nghiên cứu về quản lý khách sạn, tài chính, địa điểm kinh doanh, vân vân. Đương nhiên, tuần tự cũng có thể bắt đầu bằng thứ tự đảo ngược: những gì mà tôi nhìn nhận về các kỹ năng của mình có thể dẫn đến sự phát triển của một mục tiêu cụ thể hình thành dựa trên những thế mạnh đó – tôi có thể quyết định trở thành một nhà điều hành khu nghỉ mát bởi vì tôi thấy bản thân mình có những năng lực phù hợp với nó.

Và để phát triển các kỹ năng, người ta cần chú ý đến kết quả những hành động của mình – để giám sát sự phản hồi. Để trở thành một nhà điều hành khu nghỉ mát, tôi phải hiểu chính xác những gì mà ngân hàng cho tôi vay tiền đang nghĩ về kế hoạch kinh doanh của tôi. Tôi cần biết những đặc trưng nào của hoạt động kinh doanh sẽ thu hút khách hàng và những điểm nào họ không thích. Nếu không liên tục chú ý đến phản hồi, tôi sẽ sớm bị loại khỏi hệ thống hành động, ngừng phát triển các kỹ năng và trở nên kém hiệu quả hơn.

Một trong những sự khác biệt cơ bản giữa một người với cái tôi có mục đích tự thân và một người không có nó chính là người có cái tôi có mục đích tự thân biết rằng họ chính là người chọn lựa mục tiêu mà họ đang theo đuổi, bất kể nó là gì. Những gì người này làm không phải là ngẫu nhiên, cũng không phải là hệ quả của những lực tác động thôi thúc từ bên ngoài. Sự thật này dẫn đến hai kết quả dường như trái ngược nhau. Một mặt, có được cảm giác làm chủ các



quyết định của mình, người ta sẽ cố gắng hiến cho các mục tiêu của mình mạnh mẽ hơn. Hành động của người này là đáng tin cậy và được kiểm soát bên trong. Mặt khác, khi biết lựa chọn là của riêng mình, người ta có thể dễ dàng điều chỉnh các mục tiêu của mình hơn bất cứ khi nào những lý do theo đuổi mục tiêu ấy không còn hợp lý nữa. Tại phương diện này, hành vi của một người có mục đích tự thân kiên định hơn và cũng linh hoạt hơn.

2. Đắm mình trong hoạt động. Sau khi chọn một hệ thống hành động, một người với tính cách có mục đích tự thân dần dần gắn bó ngày càng sâu sắc với điều mình đang làm, bất kể điều đó là gì. Dù là bay một chuyến bay không ngừng nghỉ vòng quanh thế giới hay rửa chén đĩa sau bữa tối thì người này vẫn dồn sự chú ý vào nhiệm vụ hiện tại.

Để làm vậy một cách thành công, người ta phải học cách cân bằng các cơ hội hành động với những kỹ năng mà mình sở hữu. Một vài người bắt đầu với những kỳ vọng hảo huyền, như cố gắng cứu thế giới hay trở thành triệu phú trước tuổi hai mươi. Khi hy vọng của họ tan vỡ, hầu hết đều trở nên thoái chí và cái tôi của họ héo mòn khi mất đi năng lượng tinh thần vốn đã tiêu tốn vào những nỗ lực không có kết quả. Ở một mức độ cực đoan khác, nhiều người mù mẫm đi vì họ không còn tin vào tiềm năng của bản thân nữa. Họ chọn sự an toàn của những mục tiêu tầm thường và chặn đứng lại quá trình phát triển của sự phức tạp ở mức thấp nhất có được. Để đạt được sự gắn kết với hệ thống hành động, người ta phải tìm ra sự ăn khớp tương đối giữa những yêu cầu của môi trường và khả năng hành động của họ.

Chẳng hạn như, giả sử một người đi vào một căn phòng kín người và quyết định “tham gia cuộc vui”, nghĩa là, làm quen với càng nhiều người càng tốt trong khi có một khoảng thời gian vui vẻ. Nếu người đó thiếu cái tôi có mục đích tự thân, anh ta có lẽ không thể tự mình bắt đầu một sự tương tác và thu mình vào một góc, hy vọng rằng ai đó sẽ chú ý đến anh. Hoặc anh ta có thể cố gắng nồng nhiệt và nhanh nhẩu quá đà, làm cho mọi người mất hứng bằng sự thân thiện không phù hợp và mang tính bề mặt. Không có chiến lược nào trong số đó sẽ thành công hoặc có khả năng tạo ra một khoảng thời gian vui vẻ. Một người với tính cách tự thân, từ lúc bước vào phòng sẽ chuyển sự chú ý của mình khỏi bản thân và đặt vào bữa tiệc – vào “hệ thống hành động” mà anh mong muốn được gia nhập. Anh sẽ quan sát những vị khách, cố gắng đoán xem ai trong số họ có thể có cùng sở thích và tính cách hợp với mình, rồi bắt đầu trò chuyện với người đó về những chủ đề mà anh ta nghĩ rằng cả hai sẽ cùng đồng tình. Nếu phản hồi tiêu cực – nếu như cuộc đối thoại trở nên nhàm chán, hoặc vượt quá tầm hiểu biết của đối phương – anh sẽ thử nói về một chủ đề khác hoặc nói với một người khác. Chỉ khi những hành động của một người phù hợp một cách tương xứng với những cơ hội của hệ thống hành động thì anh ta mới thật sự trở nên gắn bó với nó.

Khả năng tập trung khiến cho việc đặt hết tâm trí vào một việc trở nên cực kỳ dễ dàng. Những người mắc phải hội chứng rối loạn chú ý, những người mà không thể ngăn tâm trí của họ suy nghĩ mông lung, sẽ luôn luôn cảm thấy bị bỏ lại bên ngoài dòng chảy cuộc đời. Họ nằm dưới quyền kiểm soát của bất kỳ sự kích thích rải rác nào tình cờ lướt qua. Bị phân tâm ngoài ý muốn chính là dấu

hiệu chắc chắn nhất cho thấy một người đang mất kiểm soát. Và những nỗ lực mà người ta bỏ ra để cải thiện sự kiểm soát khả năng chú ý của họ mới ít ỏi đến đáng kinh ngạc làm sao. Nếu đọc một quyển sách có vẻ quá khó thì thay vì tăng thêm sự tập trung, chúng ta có khuynh hướng để nó sang một bên và thay vào đó bằng việc bật tivi, thứ không chỉ cần rất ít sự chú ý mà trên thực tế còn có xu hướng phân tán quyền kiểm soát ít ỏi của sự chú ý bằng kiểu biến tấu bát nháo, bằng sự gián đoạn của quảng cáo và nội dung thì nhìn chung là khá vô nghĩa.

3. Chú ý đến những gì đang diễn ra. Sự tập trung sẽ dẫn đến việc đặt toàn bộ tâm trí vào một việc, điều vốn chỉ có thể được duy trì bằng những đầu vào liên tục của sự chú ý. Những vận động viên nhận thức được rằng trong một cuộc đua, ngay cả sai sót nhất thời cũng có thể dẫn đến một thất bại hoàn toàn. Một nhà vô địch hạng nặng có thể bị đánh bại nếu anh ta không thấy cú đâm móc từ dưới lên của đối thủ. Tuyển thủ bóng rổ sẽ không ném được bóng vào rổ nếu anh ta để bản thân bị phân tán bởi tiếng hò hét của đám đông. Những cạm bẫy tương tự như thế đe dọa bất kỳ ai tham gia vào một hệ thống phức tạp: để ở trong đó, anh ta phải không ngừng đầu tư năng lượng tinh thần. Cha mẹ không gần gũi lắng nghe con mình chính là đang hủy hoại sự tương tác, luật sư mất tập trung có thể thua trắng cả vụ án và bác sĩ phẫu thuật lơ đãng có thể khiến một bệnh nhân thiệt mạng.

Sở hữu một cái tôi có mục đích tự thân nghĩa là có khả năng duy trì sự chú tâm vào một việc. Quá ý thức về mình (lo lắng về cái nhìn của người khác về mình) – vốn là nguồn gốc của sự xao nhãng thường thấy nhất – không phải là vấn đề với một người có mục đích

tự thân như vậy. Thay vì lo lắng về việc mình đang ra sao, bên ngoài nhìn vào trông như thế nào, người có mục đích tự thân sẽ hết lòng theo đuổi các mục tiêu của mình. Ở một vài trường hợp, chính độ sâu của sự chú tâm đã đẩy sự lo lắng về cái nhìn của bên ngoài ra khỏi nhận thức, trong khi thỉnh thoảng chiều hướng ngược lại cũng diễn ra: chính việc thiếu ý thức về bản thân đã khiến cho sự chú tâm sâu sắc có thể xảy ra. Những yếu tố của tính cách có mục đích tự thân liên quan với nhau bằng những liên kết của quan hệ nhân quả qua lại. Không quan trọng một cá nhân bắt đầu từ đâu – như liệu cá nhân đó lựa chọn các mục tiêu trước, rồi phát triển kỹ năng, trau dồi khả năng tập trung hay liệu có loại bỏ sự ý thức quá mức về mình hay không. Người ta có thể xuất phát từ bất cứ đâu, bởi vì một khi trải nghiệm dòng chảy bắt đầu chuyển động, thì những yếu tố khác sẽ dễ dàng đạt được hơn rất nhiều.

Một người chú ý đến một sự tương tác thay vì lo lắng về cái tôi sẽ có một kết quả nghịch lý. Người này không còn cảm thấy mình như một cá nhân tách biệt nữa, và cái tôi của họ trở nên mạnh mẽ hơn. Những cá nhân có mục đích tự thân phát triển vượt khỏi những giới hạn về mặt cá nhân bằng cách đầu tư năng lượng tinh thần vào hệ thống mà người đó đang thuộc về. Chính nhờ sự hợp nhất giữa cá nhân và hệ thống này mà cái tôi xuất hiện ở mức độ phức tạp cao hơn. Đây là lý do tại sao mà yêu và mất mát vẫn tốt hơn là không bao giờ yêu.

Cái tôi của một người xem mọi thứ từ góc nhìn vị kỷ có thể vững chắc hơn, nhưng nó chắc chắn là một cái tôi nghèo nàn hơn so với cái tôi của người sẵn sàng cam kết, chú tâm và của người sẵn sàng

chú ý đến những gì đang diễn ra vì bản thân sự tương tác hơn là chỉ hoàn toàn tư lợi.

Trong lễ kỷ niệm ngày khánh thành tượng đài điêu khắc Picasso khổng lồ ngoài trời của Chicago ở quảng trường phía bên kia Tòa thị chính, tôi tình cờ đứng cạnh một luật sư chuyên về các vụ thương tích cá nhân mà tôi quen. Khi bài diễn văn khánh thành diễn ra, tôi nhận thấy một sự tập trung cao độ trên nét mặt của anh và môi anh ta đang chuyển động. Khi được hỏi đang suy nghĩ gì, anh trả lời rằng anh đang cố ước lượng số tiền mà thành phố phải trả để giải quyết những vụ kiện tụng liên quan đến những đứa trẻ bị thương khi đang leo lên bức tượng.

Vị luật sư này có may mắn hay không, bởi anh có thể chuyển đổi mọi thứ mà anh ta nhìn thấy thành một vấn đề chuyên môn mà những kỹ năng của anh có thể thông thạo và vì vậy mà luôn luôn sống trong dòng chảy? Hay anh ta đang tước đoạt khỏi chính bản thân mình cơ hội phát triển bằng việc chỉ chú ý đến những gì anh ta thấy quen thuộc và phớt lờ những khía cạnh xã hội, công dân và thẩm mỹ của sự kiện? Có lẽ cả hai cách diễn giải trên đều chính xác. Tuy nhiên, nếu xét về lâu dài, việc nhìn vào thế giới chỉ từ khung cửa sổ nhỏ do cái tôi của cá nhân tạo ra sẽ luôn có những giới hạn. Ngay cả những nhà vật lý học, nghệ sĩ, hay chính trị gia được kính trọng nhất cũng trở thành một người nhàm chán rỗng tuếch và không còn muốn thưởng thức cuộc sống nếu tất cả những gì anh ta hứng thú là vai trò hạn chế của anh ta trong vũ trụ.

4. Học cách thưởng thức trải nghiệm tức thời. Kết quả của việc sở hữu cái tôi có mục đích tự thân – của việc học cách đề ra những mục tiêu, phát triển những kỹ năng, nhạy cảm trước phản hồi, biết

cách tập trung và cách chú tâm – chính là người ta có thể thưởng thức cuộc sống ngay cả khi hoàn cảnh khách quan trở nên tàn bạo và tồi tệ. Kiểm soát được tâm trí có nghĩa là bất kỳ điều gì xảy ra cũng có thể là một nguồn vui. Cảm nhận được một cơn gió nhẹ trong một ngày nóng bức, nhìn thấy đám mây phản chiếu trên mặt kính của một tòa nhà cao tầng, xử lý một vụ giao dịch kinh doanh, ngắm nhìn một đứa trẻ chơi đùa với cún con hay uống một ly nước, tất cả đều có thể được xem là những trải nghiệm thỏa mãn sâu sắc làm giàu thêm cuộc sống của chúng ta.

Tuy nhiên, để đạt được sự kiểm soát này đòi hỏi sự quyết tâm và tính kỷ luật. Trải nghiệm tối ưu không phải là kết quả của cách tiếp cận cuộc sống bằng chủ nghĩa khoái lạc, thích nhàn hạ. Một thái độ thoải mái, tự do không phải là sự phòng vệ hiệu quả chống lại sự hỗn loạn. Như chúng ta đã thấy từ những trang đầu tiên của quyển sách này, để có thể chuyển đổi từ những sự kiện ngẫu nhiên thành trải nghiệm dòng chảy, người ta phải phát triển những kỹ năng có thể nâng cao năng lực của họ, mà điều này làm cho một người trở nên tốt hơn bản thân họ trước đó. Dòng chảy đưa những cá nhân đến với sự sáng tạo và những thành tựu xuất chúng. Sự cần thiết của việc phát triển các kỹ năng tinh tế để kéo dài niềm vui là những gì nằm ẩn phía sau cuộc cách mạng văn hóa. Nó thúc đẩy cả những cá nhân và các nền văn hóa thay đổi thành những thực thể phức tạp hơn. Phần thưởng của việc tạo ra trật tự trong trải nghiệm sẽ cung cấp năng lượng thúc đẩy cuộc cách mạng – chúng mở đường cho thế hệ hậu duệ mà chúng ta đã lơ mơ hình dung đến, phức tạp và khôn ngoan hơn ta, những người sẽ sớm thay thế chúng ta.

Nhưng để thay đổi tất cả sự tồn tại trở thành trải nghiệm dòng chảy, thì chỉ đơn thuần học cách kiểm soát trạng thái của ý thức tại từng khoảnh khắc thôi là không đủ. Còn cần phải có một phạm vi tổng quát của các mục tiêu để những sự kiện mỗi ngày có ý nghĩa hơn. Nếu một cá nhân chuyển từ một hoạt động dòng chảy này sang hoạt động dòng chảy khác mà không có một trật tự kết nối nào thì đến cuối đời người đó sẽ khó có thể nhìn lại những năm tháng đã qua và tìm thấy ý nghĩa trong những gì đã xảy ra. Tạo ra sự hài hòa trong bất cứ việc gì mà một cá nhân làm chính là nhiệm vụ cuối cùng mà lý thuyết về trải nghiệm dòng chảy đưa ra cho những ai mong muốn đạt được trải nghiệm tối ưu; đó là một nhiệm vụ có bao hàm việc biến đổi toàn bộ cuộc sống trở thành một hoạt động dòng chảy, với những mục tiêu thống nhất mà sẽ không ngừng cung cấp những mục đích cho cá nhân đó.

# Chương 10

## Tạo ra ý nghĩa

**K**HÔNG CÓ GÌ LẠ khi những tay quần vợt nổi tiếng luôn cam kết sâu sắc với trò chơi của họ, thưởng thức niềm vui thích khi chơi nhưng lại rời khỏi sân đấu trong tâm trạng ủ rũ và hẫng học. Picasso thưởng thức việc vẽ tranh, nhưng ngay khi đặt cọ vẽ xuống, ông biến thành một người đàn ông khá khó chịu. Bobby Fischer, thiên tài cờ vua, dường như luôn bơ vơ lạc lõng ngoại trừ lúc tâm trí của ông đặt vào cờ vua. Những trường hợp này và vô số ví dụ tương tự là một lời nhắc nhở rằng việc đã đạt được trạng thái dòng chảy trong một hoạt động không nhất thiết đảm bảo rằng nó sẽ được lan tỏa sang phần còn lại của cuộc sống.

Nếu chúng ta thưởng thức được công việc và tình bạn, và đối diện được với mọi thử thách như là một cơ hội để phát triển các kỹ năng mới, chúng ta sẽ nhận được những phần thưởng từ cuộc sống vốn nằm ngoài địa hạt cuộc đời bình thường. Tuy nhiên, ngay cả điều này cũng không đủ để đảm bảo cho chúng ta đạt được trải nghiệm tối ưu. Chẳng nào sự thưởng thức theo sau từng hoạt động không được liên kết với nhau theo một cách có ý nghĩa, thì người ta vẫn dễ bị tổn thương bởi tính bất định của sự hỗn loạn. Ngay cả sự nghiệp thành công nhất, mối quan hệ gia đình thắm thiết nhất, cuối cùng cũng trở nên cạn kiệt. Sớm hay muộn, sự dấn thân vào công



việc phải bị giảm bớt. Người bạn đời qua đời, con cái lớn lên và rời tổ ấm. Để tiếp cận trải nghiệm tối ưu gần hết mức có thể, bước cuối cùng trong việc kiểm soát ý thức là cần thiết.

Bước này liên quan đến việc biến toàn bộ cuộc sống thành một trải nghiệm dòng chảy thống nhất. Nếu một cá nhân vạch ra kế hoạch đạt được một mục tiêu đủ độ khó, mà từ đó tất cả các mục tiêu khác được định hướng theo sau một cách hợp lý và nếu người đó đầu tư toàn bộ năng lượng để phát triển các kỹ năng nhằm đạt được mục tiêu đó, thì các hành động và cảm xúc sẽ hòa hợp với nhau, các phần riêng biệt của cuộc sống sẽ tương thích với nhau và mỗi hoạt động sẽ có ý nghĩa ở hiện tại, cũng như ở quá khứ và tương lai. Theo cách đó, việc mang lại ý nghĩa cho toàn bộ cuộc sống của một con người là hoàn toàn khả dĩ.

Nhưng chẳng phải mong đợi cuộc sống có một ý nghĩa tổng thể xuyên suốt là vô cùng ngây thơ sao? Rốt cuộc thì, ít nhất là từ khi Nietzsche kết luận rằng Thượng đế đã chết, các nhà triết học và các nhà khoa học xã hội đã luôn bận rộn chứng minh rằng sự tồn tại là không có mục đích, rằng cơ hội và các nguồn lực phi nhân thống trị số phận của chúng ta và tất cả các giá trị đều tương đối, do đó, mang tính tùy tiện. Đúng là cuộc sống không có ý nghĩa gì, nếu chúng ta muốn nói đến một mục tiêu tối cao được gắn vào kết cấu của tự nhiên và kinh nghiệm của con người, một mục tiêu có hiệu lực với mọi cá nhân. Nhưng không phải vì thế mà cuộc sống không thể có ý nghĩa. Phần lớn những gì chúng ta gọi là văn hóa và văn minh chủ yếu nằm ở những nỗ lực mà mọi người đã thực hiện, thường là để chống lại những nghịch cảnh lớn, nhằm tạo ra ý thức về mục đích cho bản thân và hậu duệ của mình. Nhận ra rằng cuộc

sống, tự nó là vô nghĩa, là một chuyện. Chấp nhận chuyện đó với sự cam chịu là chuyện hoàn toàn khác. Thực tế thứ nhất không kéo theo thực tế thứ hai, giống như thực tế chúng ta không có cánh không ngăn được chúng ta bay vậy.

Từ quan điểm của một cá nhân, không quan trọng mục tiêu cuối cùng là gì, miễn là nó đủ hấp dẫn để đầu tư năng lượng tinh thần xứng đáng trọn đời. Thách thức có thể liên quan đến mong muốn có một bộ sưu tập chai bia hoành tráng nhất trong khu phố, quyết tâm tìm ra cách chữa trị ung thư, hoặc đơn giản là đòi hỏi sinh học về việc có những đứa con khỏe mạnh và thành công. Miễn là nó cung cấp các mục tiêu cụ thể, các quy tắc hành động rõ ràng, một phương thức để tập trung và được tham gia, thì bất kỳ mục tiêu nào cũng có thể phục vụ để mang lại ý nghĩa cho cuộc đời của một người.

Trong vài năm gần đây, tôi đã làm quen khá nhiều với các chuyên gia theo Hồi giáo – các kỹ sư điện tử, phi công, doanh nhân và giáo viên, chủ yếu đến từ Ả Rập Saudi và từ các quốc gia Vùng Vịnh khác. Khi trò chuyện với họ, tôi bị ấn tượng bởi sự thoải mái, thông dong mà hầu hết họ có ngay cả khi phải chịu áp lực lớn. Những người được tôi hỏi về việc này đều chia sẻ với tôi cùng một thông điệp, bằng những cách nói khác nhau, rằng: “Điều đó chẳng là gì cả. Chúng tôi không chán nản vì chúng tôi tin rằng cuộc sống của chúng tôi nằm trong tay Thượng đế và bất cứ điều gì Người quyết định sẽ là điều tốt với chúng tôi”. Kiểu niềm tin ngấm như vậy đã từng được phổ biến rộng rãi trong văn hóa của chúng ta, nhưng bây giờ thì không dễ để tìm thấy nó. Nhiều người trong chúng ta

phải tự mình khám phá một mục tiêu sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống mà không cần sự giúp đỡ của một đức tin truyền thống.

## **Ý NGHĨA CÓ NGHĨA LÀ GÌ**

Ý nghĩa là một khái niệm khó định nghĩa, vì bất kỳ định nghĩa nào cũng có nguy cơ trở thành một vòng lẩn quẩn. Làm thế nào chúng ta có thể nói về ý nghĩa của ý nghĩa? Có ba cách để giải nén ý nghĩa của từ này, giúp làm sáng tỏ bước cuối cùng để đạt được trải nghiệm tối ưu. Cách sử dụng đầu tiên của nó hướng đến sự kết thúc, mục đích, cái đáng chú trọng của một điều gì đó, như trong câu: Ý nghĩa của cuộc sống là gì? Hàm ý của từ này phản ánh giả định rằng các sự kiện được liên kết với nhau theo một mục tiêu tối hậu; rằng có một trật tự thời gian, một mối liên hệ nhân quả giữa chúng. Nó giả định rằng các hiện tượng không phải là ngẫu nhiên, mà được chia thành các mô hình dễ nhận biết, được định hướng bởi một mục đích sau cùng. Cách dùng thứ hai của từ này đề cập đến ý định của một cá nhân, như trong câu: Cô ấy thường có ý tốt. Ý nghĩa mà từ ý nghĩa (ý tốt) này ngụ ý chính là mọi người tiết lộ mục đích của họ thông qua hành động; rằng các mục tiêu của họ được thể hiện theo những cách có thể dự đoán, nhất quán và có trật tự. Cuối cùng, ý nghĩa thứ ba mà từ này được sử dụng là để đưa ra thông tin, như khi người ta nói: Ngành tai mũi họng có nghĩa là ngành nghiên cứu về tai, mũi và cổ họng, hoặc: Bầu trời rắng đỏ vào buổi chiều tối có nghĩa là thời tiết tốt vào buổi sáng. Hàm ý của ý nghĩa (nghĩa là) này chỉ ra đặc tính của các từ khác nhau, mỗi

quan hệ giữa các sự kiện và do đó nó giúp làm rõ, thiết lập trật tự giữa các thông tin không liên quan hoặc xung đột.

Tạo ra ý nghĩa, liên quan đến việc mang lại trật tự cho nội dung của tâm trí bằng cách tích hợp các hành động của một cá nhân vào một trải nghiệm dòng chảy thống nhất. Ba ý nghĩa của từ “ý nghĩa” được nêu ở trên làm sáng tỏ cách thức mà việc này có thể hoàn thành. Những người thấy cuộc sống của họ có ý nghĩa thường có một mục tiêu đủ thách thức để chiếm lấy tất cả năng lượng của họ – một mục tiêu có thể mang lại tính quan trọng cho cuộc đời của họ. Chúng ta có thể coi quá trình này như là tiến trình đạt được một mục đích. Để trải nghiệm dòng chảy, người ta phải đặt mục tiêu cho hành động: chiến thắng một trò chơi, kết bạn với ai đó, hoàn thành một việc theo một cách nhất định. Bản thân mục tiêu thường không quan trọng; điều đáng kể là mục tiêu tập trung sự chú ý của một cá nhân và liên kết nó trong một hoạt động mang tính thưởng thức, có thể thực hiện được. Theo cách thức tương tự, một số người có thể mang sự tập trung rõ rệt tương tự vào năng lượng tinh thần của họ, trong toàn bộ cuộc đời của họ. Các mục tiêu không liên quan của các hoạt động dòng chảy riêng biệt hợp nhất thành một tập hợp đầy đủ các thách thức mang lại mục đích cho mọi thứ mà người đó làm. Có nhiều cách khác nhau để thiết lập tính định hướng này. Napoléon đã cống hiến cả cuộc đời mình, chẳng màng việc dẫn đến cái chết của hàng trăm ngàn binh lính Pháp trong quá trình ấy, chỉ vì mục đích duy nhất là theo đuổi quyền lực. Mẹ Teresa đã đầu tư tất cả sức lực của mình để giúp đỡ những người bất hạnh bơ vơ, bởi vì cuộc đời của bà đã được trao một mục đích bằng một tình yêu vô

điều kiện dựa trên niềm tin vào Thiên Chúa, trong một trật tự tinh thần vượt trên khả năng cảm nhận của bà.

Từ quan điểm tâm lý học thuần túy, Napoléon và Mẹ Teresa, cả hai người có thể đã đạt đến mức độ của mục đích nội tại như nhau và do đó có được trải nghiệm tối ưu. Sự khác biệt rõ ràng giữa hai người gợi ra một câu hỏi đạo đức rộng lớn hơn: Hậu quả của hai cách mang lại ý nghĩa cho cuộc đời này là gì? Chúng ta có thể kết luận rằng Napoléon đã mang lại sự hỗn loạn cho hàng ngàn cuộc đời, trong khi Mẹ Teresa đã giúp giảm bớt entropy trong ý thức của nhiều người. Nhưng ở đây, chúng ta sẽ không thử nói đến sự phán xét dựa trên giá trị khách quan của hành động; thay vào đó chúng ta sẽ quan tâm đến nhiệm vụ khiêm tốn hơn là mô tả trật tự chủ quan mà một mục đích thống nhất mang lại cho ý thức của cá nhân. Theo nghĩa này, câu trả lời cho câu đố cổ xưa “Ý nghĩa của cuộc sống là gì?” hóa ra đơn giản đến mức đáng kinh ngạc. Ý nghĩa của cuộc sống nghĩa là: bất kể làm gì, bất kể đến từ đâu, một mục đích thống nhất là điều sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống.

Ý nghĩa thứ hai của từ ý nghĩa ám chỉ đến sự biểu hiện của ý định. Và ý nghĩa này cũng phù hợp với vấn đề làm thế nào để tạo ra ý nghĩa bằng cách biến toàn bộ cuộc sống thành một hoạt động dòng chảy. Tìm ra một mục đích có thể thống nhất các mục tiêu của một cá nhân là chưa đủ, người ta còn phải đương đầu và vượt qua được những thử thách của nó. Mục đích phải dẫn đến sự cố gắng; ý định phải được chuyển thành hành động. Chúng ta có thể gọi đây là sự quyết tâm trong việc theo đuổi mục tiêu của một người. Điều quan trọng không phải là người ta thực sự đạt được nhiều bao nhiêu những mục tiêu mà mình đặt ra; thay vào đó, điều quan trọng là liệu

nỗ lực có được tiêu tốn để đạt được mục tiêu thay vì bị phân tán hoặc lãng phí hay không. Hamlet đã nhận xét, “ngọn lửa của quyết tâm vừa bùng lên đã mờ nhạt ồm yếu đi trước ánh leo lét của ý nghĩ đó, bao dự kiến lớn lao, cao quý cũng phải xoay chiều đổi hướng, chẳng thể biến thành hành động<sup>67</sup>”. Có ít điều đáng buồn hơn là bắt gặp một người biết chính xác những gì anh ta nên làm nhưng lại không thể tập trung đủ năng lượng để làm điều đó. Như Blake đã viết với bút lực quen thuộc của mình, rằng: “Người có khát khao nhưng không hành động sẽ tạo ra dịch bệnh”.

Cách thứ ba và cũng là cách cuối cùng để cuộc sống có được ý nghĩa là kết quả của hai bước trước. Khi một mục tiêu quan trọng được theo đuổi với sự quyết tâm và tất cả các hoạt động đa dạng của một cá nhân phù hợp với nhau thành một trải nghiệm dòng chảy thống nhất, kết quả là sự hài hòa được mang đến cho ý thức. Người nào nhận biết mong muốn của mình và làm việc với mục đích để đạt được chúng thì đó là người có cảm xúc, suy nghĩ và hành động phù hợp với nhau và do đó người đó đã đạt được sự hòa hợp bên trong. Trong những năm 1960, quá trình này được gọi là “hợp nhất tâm trí của bạn”, nhưng hầu như trong mọi giai đoạn lịch sử khác, một khái niệm tương tự đã được sử dụng để mô tả bước cần thiết để sống một cuộc đời tốt đẹp này. Một người giữ được trạng thái hòa hợp bất kể anh ta làm gì, bất kể chuyện gì đang xảy ra với anh, là người biết rằng năng lượng tinh thần của anh ta không lãng phí vì cảm giác nghi ngờ, hối tiếc, tội lỗi và sợ hãi, mà luôn được sử dụng một cách hữu ích. Sự hòa hợp bên trong cuối cùng dẫn đến sức mạnh và sự thanh thản bên trong mà chúng ta vẫn ngưỡng mộ ở những người dường như đã hòa giải được với chính mình.

Mục đích, sự quyết tâm và sự hài hòa giúp thống nhất cuộc đời và mang lại ý nghĩa cho nó bằng cách biến nó thành một trải nghiệm dòng chảy liền mạch. Bất cứ ai đạt được trạng thái này sẽ không bao giờ thật sự thấy thiếu thốn bất cứ điều gì khác. Một người có ý thức là người rất có trật tự bên trong, không cần phải sợ những sự kiện bất ngờ, hay thậm chí là cái chết. Mỗi khoảnh khắc sống sẽ có ý nghĩa và hầu hết đều sẽ mang tính thưởng thức. Vậy, làm thế nào để đạt được điều đó?

## **TU DƯỠNG MỤC ĐÍCH**

Trong cuộc đời của nhiều người, chúng ta có thể tìm thấy một mục đích thống nhất để biện giải cho tất cả những việc họ làm hằng ngày – một mục tiêu giống như một từ trường thu hút năng lượng tinh thần của họ, một mục tiêu mà tất cả các mục tiêu nhỏ hơn đều phụ thuộc vào. Mục tiêu này sẽ xác định những thử thách mà một cá nhân cần phải đối mặt để biến cuộc sống của mình thành một hoạt động dòng chảy. Không có mục tiêu như vậy, ngay cả ý thức có trật tự nhất cũng thiếu vắng ý nghĩa.

Trong suốt lịch sử loài người, vô số nỗ lực đã được thực hiện để khám phá những mục tiêu tối hậu mà sẽ mang lại ý nghĩa cho trải nghiệm. Những nỗ lực này thường rất khác nhau. Chẳng hạn, trong nền văn minh Hy Lạp cổ đại, theo nhà triết học xã hội Hannah Arendt, đàn ông tìm cách đạt được sự bất tử thông qua các hành động anh hùng, trong khi ở xã hội Kitô giáo, con người nói chung hy vọng đạt được sự sống vĩnh cửu thông qua những việc làm thánh thiện. Theo ý kiến của Arendt, mục tiêu tối hậu phải dàn xếp được

vấn đề cái chết: chúng phải đem đến cho con người một mục tiêu mở rộng sau cái chết. Cả sự bất tử và sự vĩnh cửu đều đạt đến điều này, nhưng theo những cách rất khác nhau. Các anh hùng Hy Lạp đã thực hiện những hành động cao thượng để thu hút sự ngưỡng mộ từ đồng bào của họ, hy vọng rằng những hành động dũng cảm mang tính cá nhân cao của họ sẽ được truyền lại trong các bài hát và những câu chuyện truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Danh tính của họ, nhờ đó, sẽ tiếp tục tồn tại trong ký ức của các thế hệ hậu duệ. Trái lại, các vị thánh đã từ bỏ tính cá nhân để hợp nhất suy nghĩ và hành động của họ với ý muốn của Thiên Chúa, mong muốn được sống mãi mãi sau khi hợp nhất với Ngài. Người anh hùng và bậc thánh nhân, cống hiến toàn bộ năng lượng tinh thần của họ cho một mục tiêu bao gồm tất cả những điều khác, vốn quy định một mô hình cố kết của hành vi để tuân theo cho đến khi chết, biến cuộc đời của họ thành những trải nghiệm dòng chảy thống nhất. Các thành viên khác trong xã hội đã thiết lập các hành động ít xuất chúng hơn của họ dựa trên các mô hình xuất chúng này, cung cấp một ý nghĩa ít rõ ràng, nhưng ít nhiều tương xứng với cuộc đời của chính họ.

Mỗi nền văn hóa của con người, bằng định nghĩa, có chứa các hệ thống ý nghĩa có thể phục vụ như là mục đích hoàn thiện mà nhờ đó các cá nhân có thể đặt ra các mục tiêu của họ. Chẳng hạn, Pitrim Sorokin đã chia các kỷ nguyên khác nhau của nền văn minh phương Tây thành ba kiểu mà ông tin rằng đã tồn tại xen kẽ với nhau trong hơn hai mươi lăm thế kỷ, đôi khi kéo dài hàng trăm năm, đôi khi chỉ vài thập kỷ. Ông gọi đây là những giai đoạn cảm giác (sensate), giai đoạn tư tưởng (ideational) và giai đoạn lý tưởng (idealistic) của văn



hóa và ông đã cố gắng chứng minh rằng trong mỗi giai đoạn có tập hợp ưu tiên khác nhau để biện giải cho mục tiêu của sự tồn tại.

Các nền văn hóa cảm giác được tập hợp xung quanh quan điểm cho rằng thực tại được thiết kế để đáp ứng các giác quan. Chúng có xu hướng hưởng lạc, vị lợi, quan tâm chủ yếu đến các nhu cầu cụ thể. Trong các nền văn hóa như vậy, nghệ thuật, tôn giáo, triết học và hành vi hằng ngày đều tôn vinh và biện minh cho các mục tiêu về mặt trải nghiệm hữu hình. Theo Sorokin, văn hóa cảm giác chiếm ưu thế ở châu Âu từ khoảng năm 440 đến khoảng năm 200 trước Công nguyên, với đỉnh cao từ năm 420 đến năm 400 trước Công nguyên; nó đã lại chiếm ưu thế một lần nữa trong thế kỷ vừa qua, ít nhất là trong các nền dân chủ tư bản cấp tiến. Con người ở trong một nền văn hóa cảm giác không nhất thiết là trọng vật chất hơn, nhưng họ tổ chức các mục tiêu và biện minh cho hành vi của mình với tham chiếu chủ yếu là niềm khoái lạc và tính thực tiễn hơn là các nguyên tắc trừu tượng. Những thách thức họ nhận thấy hầu như chỉ liên quan đến việc làm cho cuộc sống dễ dàng hơn, thoải mái hơn và dễ chịu hơn. Họ có xu hướng xác định một điều là tốt đẹp qua những gì họ cảm thấy là tốt đẹp và không tin tưởng vào các giá trị lý tưởng hóa.

Các nền văn hóa tư tưởng được tổ chức theo một nguyên tắc trái ngược với văn hóa cảm giác: họ xem nhẹ những thứ hữu hình và phấn đấu cho những kết quả phi vật chất, siêu nhiên. Họ nhấn mạnh các nguyên tắc trừu tượng, khổ hạnh và siêu việt của các mối quan tâm vật chất. Nghệ thuật, tôn giáo, triết học và sự lý giải của hành vi hằng ngày có xu hướng phụ thuộc vào sự nhận thức rõ về trật tự tinh thần này. Mọi người hướng sự chú ý đến tôn giáo hoặc ý

thức hệ và nhìn nhận những thách thức của họ không nằm ở khía cạnh làm cho cuộc sống dễ dàng hơn, mà là đạt được sự sáng tỏ nội tâm và niềm tin bên trong. Theo Sorokin, Hy Lạp từ năm 600 đến năm 500 trước Công nguyên và Tây Âu từ năm 200 trước Công nguyên đến năm 400 Công nguyên là những đỉnh cao của thế giới quan này. Những ví dụ gần hơn và đáng lo ngại hơn có thể bao gồm sự can thiệp của Đảng Quốc xã ở Đức, chế độ cộng sản ở Nga, Trung Quốc và sự hồi sinh của Hồi giáo ở Iran.

Một ví dụ đơn giản có thể minh họa sự khác biệt giữa các nền văn hóa được tổ chức xung quanh các nguyên tắc cảm giác và tư tưởng. Trong xã hội của chúng ta cũng như trong xã hội phát xít, thể chất hoàn hảo được trân trọng và vẻ đẹp của cơ thể con người được tôn thờ. Nhưng lý do cho điều đó là rất khác nhau. Trong nền văn hóa cảm giác của chúng ta, cơ thể được nuôi dưỡng để đạt được sức khỏe và niềm khoái lạc. Trong một nền văn hóa tư tưởng, cơ thể được đánh giá chủ yếu như một biểu tượng của một số nguyên tắc trừu tượng về sự hoàn hảo siêu hình liên quan đến ý tưởng về “chủng tộc Aryan thượng đẳng”, hay “người La Mã can trường”. Trong một nền văn hóa cảm giác, một tấm áp phích của một thanh niên đẹp để có thể tạo ra một phản ứng giới tính sẽ được sử dụng cho mục đích thương mại. Trong một nền văn hóa tư tưởng, cùng một áp phích đó sẽ đưa ra một tuyên bố ý thức hệ và được sử dụng cho mục đích chính trị.

Tất nhiên, không có thời điểm nào mà có bất kỳ nhóm người nào định hình mục đích của họ thông qua chỉ một trong hai cách thiết lập trải nghiệm này và loại trừ cách còn lại. Tại bất kỳ thời điểm nào, các cách thức khác nhau và sự kết hợp khác nhau của thế giới quan

cảm giác và thể giới quan tư tưởng có thể cùng tồn tại trong cùng một nền văn hóa và thậm chí trong ý thức của cùng một cá nhân. Ví dụ, cái gọi là phong cách sống yuppie<sup>68</sup> chủ yếu dựa trên các nguyên tắc cảm giác, trong khi chủ nghĩa cơ yếu của Vành đai Kinh thánh<sup>69</sup> dựa trên các tiền đề tư tưởng. Hai hình thức này, trong nhiều biến thể của chúng, cùng tồn tại chẳng mấy hòa thuận trong hệ thống xã hội hiện tại của chúng ta. Và cái nào trong số chúng, hoạt động như một hệ thống các mục tiêu, cũng có thể giúp tổ chức cuộc sống thành một hoạt động dòng chảy mạch lạc.

Không chỉ các nền văn hóa mà các cá nhân cũng thể hiện các hệ thống ý nghĩa này trong hành vi của họ. Các nhà lãnh đạo doanh nghiệp như Lee Iacocca<sup>70</sup> hay H. Ross Perot<sup>71</sup>, những người có cuộc sống được xếp đặt bởi những thách thức kinh doanh cụ thể, thường đề lộ những đặc tính tốt nhất của phương pháp tiếp cận cuộc sống mang tính cảm giác. Các khía cạnh nguyên thủy hơn của thể giới quan cảm giác được đại diện bởi người như Hugh Hefner<sup>72</sup>, người có “triết lý playboy” tán dương việc theo đuổi niềm khoái lạc đơn thuần. Đại diện của một kiểu tiếp cận mang tính tư tưởng thiếu suy xét bao gồm những nhà tư tưởng và nhà huyền môn ủng hộ các giải pháp siêu việt đơn giản, chẳng hạn như niềm tin mù quáng vào sự quan phòng của Thiên Chúa. Tất nhiên, có nhiều hoán vị và sự kết hợp khác nhau: các nhà làm truyền hình như Bakkers hay Jimmy Swaggart công khai khuyến khích khán giả của họ coi trọng các mục tiêu tư tưởng, trong khi đời sống riêng tư của họ thì lại theo đuổi sự xa hoa và thú nhục dục.

Đôi khi, một nền văn hóa thành công trong việc tích hợp hai nguyên tắc đối lập biện chứng này thành một tổng thể thuyết phục,

bảo tồn những lợi thế của cả hai, đồng thời vô hiệu hóa những nhược điểm của mỗi nguyên tắc. Sorokin gọi những nền văn hóa này là chủ nghĩa "lý tưởng". Nền văn hóa này kết hợp sự chấp nhận trải nghiệm cảm giác cụ thể cùng sự sùng kính đối với mục đích tâm linh. Tây Âu cuối thời Trung cổ và thời Phục hưng được Sorokin xếp vào loại tương đối lý tưởng nhất, với đỉnh cao nhất đạt được trong hai thập kỷ đầu của thế kỷ XIV. Không cần phải nói, giải pháp mang tính lý tưởng dường như là giải pháp thích đáng nhất, vì nó tránh được sự thờ ơ vốn thường là chủ đề chính của các thế giới quan duy vật thuần túy và chủ nghĩa khổ hạnh cuồng tín đã làm điều đúng nhiều hệ thống tư tưởng.

Phép chia ba đơn giản của Sorokin là một phương pháp phân loại văn hóa gây tranh cãi, nhưng nó rất hữu ích trong việc minh họa một số nguyên tắc mà người ta đặt ra các mục tiêu tối hậu cho cuộc đời họ. Tùy chọn cảm giác luôn khá phổ biến. Nó bao hàm việc phản ứng với những thử thách cụ thể và định hình cuộc sống của một cá nhân dựa trên các hoạt động dòng chảy có xu hướng đem lại cái kết bằng vật chất. Một trong những ưu điểm của nó là thực tế những quy tắc của nó được thấu hiểu bởi tất cả mọi người và rằng phản hồi của nó có xu hướng rõ ràng – tính đáng khát khao của sức khỏe, tiền bạc, quyền lực và sự thỏa mãn tình dục đều hiếm khi gây tranh cãi. Nhưng tùy chọn tư tưởng cũng có những ưu điểm của nó: mục tiêu siêu hình có thể không bao giờ đạt được, nhưng theo đó, thất bại gần như cũng là không thể chứng minh: người tin tưởng thực sự luôn có thể bóp méo phản hồi để sử dụng nó như một bằng chứng rằng anh ta đã đúng, rằng anh ta là một trong những người được chọn. Có lẽ cách thỏa mãn nhất để thống nhất cuộc đời thành một

hoạt động dòng chảy toàn diện là thông qua loại hình lý tưởng. Nhưng đặt ra những thách thức bao hàm cả việc cải thiện các điều kiện vật chất đồng thời theo đuổi mục đích tâm linh là không dễ dàng, đặc biệt là khi văn hóa nói chung chủ yếu là trọng cảm giác.

Một cách khác để mô tả cách các cá nhân tổ chức hành động của họ là tập trung vào sự phức tạp của những thách thức mà họ đặt ra cho bản thân hơn là vào nội dung của chúng. Có lẽ điều quan trọng nhất không phải là liệu người ta theo chủ nghĩa cảm giác hay tư tưởng, mà là việc những mục tiêu mà người đó theo đuổi trong những lĩnh vực đó biệt hóa và tích hợp ra sao. Như đã thảo luận trong phần cuối của chương hai, độ phức tạp phụ thuộc vào việc một hệ thống phát triển các đặc điểm và tiềm năng độc đáo của nó như thế nào và vào việc các đặc điểm này liên kết với nhau chặt chẽ ra sao. Xét trên phương diện đó, một cách tiếp cận cuộc sống chú trọng cảm giác, sẵn sàng đáp lại nhiều trải nghiệm cụ thể của con người và nhất quán trong nội tâm, sẽ thích đáng hơn một chủ nghĩa tư tưởng mù quáng và ngược lại.

Có một sự đồng thuận giữa các nhà tâm lý học đã nghiên cứu những chủ đề như vậy, rằng mọi người phát triển khái niệm về con người họ và những gì họ muốn đạt được trong cuộc sống theo một chuỗi các bước. Mỗi cá nhân bắt đầu với một nhu cầu giữ gìn bản thân, giữ cho cơ thể và các mục tiêu cơ bản của nó không bị tan rã. Tại thời điểm này, ý nghĩa của cuộc sống là đơn giản; nó tương đương với sự sống còn, cảm giác thoải mái và niềm khoái lạc. Khi sự an toàn của con người vật chất không còn là điều nghi ngại nữa, người đó có thể mở rộng chân trời hệ thống ý nghĩa của mình để nắm lấy các giá trị của một cộng đồng – gia đình, khu dân cư, một

nhóm tôn giáo hoặc dân tộc. Bước này dẫn đến sự phức tạp hơn cho cái tôi, mặc dù nó thường bao hàm sự tuân thủ các nguyên tắc và quy chuẩn của tập quán. Bước tiếp theo trong phát triển liên quan đến chủ nghĩa cá nhân phản tỉnh. Người ta lần nữa quay vào bên trong, tìm căn cứ mới cho quyền lực và giá trị bên trong bản thân. Người này không còn tuân phục một cách mù quáng, mà phát triển một lương tâm tự chủ. Tại giai đoạn này, mục tiêu chính trong cuộc sống trở thành mong muốn phát triển, cải thiện, hiện thực hóa tiềm năng bản thân. Bước thứ tư, dựa trên tất cả những bước trước đó, là bước từ bỏ bản ngã cuối cùng, quay trở lại sự hòa nhập với người khác và với các giá trị phổ quát. Trong giai đoạn cuối cùng này, những người cực kỳ cá tính – giống như Siddhartha để cho dòng sông kiểm soát chiếc thuyền của mình – cũng sẵn sàng hợp nhất sự quan tâm của anh ta với cộng đồng to lớn hơn.

Trong kịch bản này, việc xây dựng một hệ thống ý nghĩa phức tạp dường như bao hàm việc tập trung sự chú ý xen kẽ vào bản thân và vào người khác. Đầu tiên, năng lượng tinh thần được đầu tư vào nhu cầu sinh lý và trật tự tinh thần tương đương với niềm khoái lạc. Khi mức độ này tạm thời đạt được và người đó có thể bắt đầu chú ý vào các mục tiêu của cộng đồng, khi đó điều gì có ý nghĩa tương ứng với các giá trị nhóm – tôn giáo, lòng yêu nước, và sự chấp nhận cùng sự tôn trọng của người khác cung cấp các tham số cho trật tự bên trong. Giai đoạn tiếp theo của phép biện chứng đưa sự chú ý trở lại với bản thân: có được cảm giác thuộc về một hệ thống con người lớn hơn, giờ đây người ta cảm thấy thách thức nằm ở chỗ làm sáng tỏ giới hạn của tiềm năng cá nhân. Điều này dẫn đến những nỗ lực hiện thực hóa lý tưởng của bản thân, thử nghiệm

các kỹ năng khác nhau, những ý tưởng và sự kỷ luật khác nhau. Ở giai đoạn này, sự thưởng thức, thay vì niềm khoái lạc, trở thành nguồn phần thưởng chính. Nhưng bởi vì giai đoạn này bao hàm việc trở thành người tìm kiếm, người đó cũng có thể gặp phải một cuộc khủng hoảng tuổi trung niên, thay đổi nghề nghiệp và sự gia tăng một cách tuyệt vọng cảm giác mệt mỏi trong việc phá vỡ những giới hạn của năng lực cá nhân. Từ thời điểm này, người ta đã sẵn sàng cho sự thay đổi cuối cùng trong việc chuyển hướng năng lượng: đã khám phá ra những gì mình có thể và, quan trọng hơn là không thể, làm một mình, mục tiêu cuối cùng hợp nhất với một hệ thống lớn hơn bản thân họ – một nguyên nhân, một ý tưởng, một thực thể siêu việt.

Không phải ai cũng chuyển dịch qua các giai đoạn của vòng xoáy tăng dần sự phức tạp này. Một số người không bao giờ có cơ hội vượt qua bước đầu tiên. Khi nhu cầu sinh tồn cứ trở đi trở lại nhiều đến mức người ta không thể dành nhiều sự quan tâm cho bất cứ điều gì khác, người đó sẽ không còn đủ năng lượng tinh thần để đầu tư vào các mục tiêu của gia đình hoặc của cộng đồng rộng lớn hơn. Chỉ mỗi sự tư lợi sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống. Phần lớn mọi người hầu như chắc chắn được đảm bảo thoải mái trong giai đoạn phát triển thứ hai, trong đó phúc lợi của gia đình, hoặc công ty, cộng đồng hoặc quốc gia là nguồn gốc của ý nghĩa. Số ít hơn đạt đến cấp độ thứ ba của chủ nghĩa phản tỉnh cá nhân và chỉ một số rất ít nổi lên lần nữa để tiến lên sự thống nhất với các giá trị phổ quát. Vì vậy, các giai đoạn này không nhất thiết phản ánh những gì xảy ra, hoặc những gì sẽ xảy ra; chúng mô tả những gì có thể xảy ra nếu một người may mắn và thành công trong việc kiểm soát ý thức.

Bốn giai đoạn được nêu ở trên là mô hình đơn giản nhất để mô tả sự xuất hiện của ý nghĩa theo cùng mức độ của sự phức tạp; có những mô hình khác chi tiết hóa đến sáu hoặc thậm chí tám giai đoạn. Số lượng các bước là không quan trọng; điều đáng quan tâm là hầu hết các lý thuyết đều nhận ra tầm quan trọng của sự căng thẳng mang tính biện chứng này, sự xen kẽ này giữa một bên là sự biệt hóa và một bên là sự tích hợp này. Từ quan điểm này, cuộc sống cá nhân dường như bao gồm một loạt các “trò chơi” khác nhau, với các mục tiêu và thử thách khác nhau mà sẽ thay đổi theo thời gian khi cá nhân đó trưởng thành. Sự phức tạp đòi hỏi chúng ta đầu tư năng lượng để phát triển bất kỳ kỹ năng bẩm sinh nào ta có, để trở nên tự chủ, tự lực, ý thức về sự độc đáo của riêng chúng ta và về những hạn chế của nó. Đồng thời chúng ta phải đầu tư năng lượng vào việc nhận biết, hiểu và tìm cách thích nghi với các lực lượng vượt ra ngoài ranh giới của cá nhân mình. Tất nhiên chúng ta không bắt buộc phải thực hiện bất kỳ kế hoạch nào trong số này. Nhưng nếu chúng ta không làm vậy, có khả năng là sớm hay muộn gì chúng ta cũng sẽ thấy hối tiếc.

## **RÈN LUYỆN SỰ QUYẾT TÂM**

Mục đích đưa ra định hướng cho những nỗ lực của một cá nhân, nhưng nó không nhất thiết giúp cho cuộc sống dễ dàng hơn. Các mục tiêu có thể dẫn đến mọi kiểu rắc rối và lúc đó người ta sẽ bị thúc giục từ bỏ mục tiêu và tìm một số kịch bản ít đòi hỏi hơn để chỉ đạo cho hành động của mình. Cái giá mà người ta phải trả cho việc thay đổi mục tiêu bất cứ khi nào bị nghịch cảnh đe dọa là dù họ có



thể đạt được một cuộc sống dễ chịu và thoải mái hơn, thì gần như chắc chắn cuộc đời sẽ kết thúc trong sự trống rỗng và vô nghĩa.

Những người Pilgrim đầu tiên định cư ở đất nước này đã quyết định rằng tự do thờ phụng theo lương tâm của họ là cần thiết để duy trì sự toàn vẹn của bản thân<sup>73</sup>. Họ tin rằng không có gì quan trọng hơn việc duy trì sự kiểm soát mối quan hệ của họ với Đấng tối cao. Niềm tin của họ không phải là một lựa chọn mới lạ về một mục tiêu tối hậu, một mục tiêu có thể chỉ đạo cuộc sống của con người, nhiều người khác đã làm như vậy trước đây. Điều làm nên sự khác biệt của những người Pilgrim – giống như người Do Thái ở pháo đài Masada<sup>74</sup>, những người Kitô tử vì đạo, những người theo phái Cathar<sup>75</sup> ở miền nam nước Pháp vào cuối thời Trung cổ, những người đã chọn cách tương tự – là họ không cho phép sự đàn áp và những khó khăn làm giảm quyết tâm của họ. Thay vào đó, họ tuân theo logic niềm tin của mình bất kể niềm tin ấy dẫn đến đâu, họ hành động như thể giá trị của những niềm tin đó đáng để từ bỏ sự thoải mái và thậm chí là từ bỏ chính cuộc sống. Và bởi vì họ đã hành động như vậy, mục tiêu của họ thực tế trở nên đáng giá bất kể ban đầu chúng có giá trị hay không. Bởi vì mục tiêu đã trở nên có giá trị thông qua sự cam kết, chúng đã giúp mang lại ý nghĩa cho sự tồn tại của những người Pilgrim.

Không có mục tiêu nào có thể có nhiều tác động trừ khi nó được thực hiện nghiêm túc. Mỗi mục tiêu chỉ định sẵn một tập hợp các hậu quả và nếu người ta không chuẩn bị để xử lý chúng, mục tiêu sẽ trở nên vô nghĩa. Người leo núi quyết định leo lên một đỉnh núi hiểm trở biết rằng anh sẽ kiệt sức và gặp nguy hiểm trong hầu hết hành trình. Nhưng nếu anh từ bỏ quá dễ dàng, cuộc chinh phục của

anh sẽ bị xem là ít giá trị. Điều tương tự cũng đúng với tất cả các trải nghiệm dòng chảy: có một mối quan hệ tác động qua lại giữa các mục tiêu và nỗ lực mà nó đòi hỏi. Mục tiêu biện minh cho nỗ lực mà nó đòi hỏi ngay từ đầu, nhưng sau đó, chính nỗ lực lại biện minh cho mục tiêu. Người ta quyết định kết hôn vì người phối ngẫu có vẻ xứng đáng để chia sẻ cuộc sống, nhưng trừ khi người đó cư xử như thể điều này là sự thật, bằng không mối quan hệ chung thân sẽ mất giá trị theo thời gian.

Với tất cả những điều đã được xem xét, không thể nói rằng loài người đã thiếu can đảm ủng hộ các quyết tâm của mình. Hàng tỉ bậc phụ huynh, trong mọi thời đại và trong mọi nền văn hóa, đã hy sinh bản thân mình vì con cái và từ đó làm cho cuộc đời có ý nghĩa hơn đối với bản thân họ. Chắc hẳn cũng có nhiều người đã dành tất cả năng lượng của họ để bảo vệ những cánh đồng và bầy gia súc của mình. Hàng triệu người đã đánh đổi tất cả vì lợi ích của tôn giáo, của đất nước hoặc nghệ thuật của họ. Với những người đã làm như vậy một cách kiên định, bất chấp đau đớn và thất bại, toàn bộ cuộc đời có cơ hội trở thành một dòng chảy kéo dài: một tập hợp kinh nghiệm tập trung, mạch lạc, theo trật tự logic, mà nhờ trật tự bên trong của nó, có thể cảm giác được đầy ý nghĩa và mang tính thưởng thức.

Nhưng khi sự phức tạp của văn hóa tiến hóa, việc đạt được mức độ quyết tâm tuyệt đối này trở nên khó khăn hơn. Đơn giản là có quá nhiều mục tiêu cạnh tranh giành sự chú ý đặc biệt và ai mà nói được đâu là mục tiêu xứng đáng với sự cống hiến cả cuộc đời chứ? Chỉ vài thập kỷ trước, một người phụ nữ vẫn cảm thấy đặt phúc lợi của gia đình làm mục tiêu tối hậu của mình là điều hoàn toàn chính

đáng. Một phần, điều này là do thực tế cô không có nhiều lựa chọn khác. Ngày nay, bởi cô có thể là một doanh nhân, một học giả, một nghệ sĩ hay thậm chí là một người lính, nên việc làm vợ và làm mẹ nên là ưu tiên hàng đầu của phụ nữ không còn là điều hiển nhiên nữa. Sự hoang mang tương tự mà sự giàu có đem lại cũng tác động đến tất cả chúng ta. Tính di động đã giải phóng chúng ta khỏi sự trói buộc với nơi sinh chốn đẻ của mình: không còn lý do nào để dồn tâm dốc sức vào cộng đồng bản địa, để đồng nhất với nơi chôn nhau cắt rốn của mình nữa. Nếu "cỏ trông xanh hơn phía bên kia hàng rào", chúng ta chỉ cần di chuyển sang lãnh địa khác - "nghĩ sao về việc mở nhà hàng nhỏ ở Úc?". Phong cách sống và tôn giáo là những lựa chọn dễ dàng chuyển đổi. Trong quá khứ, một thợ săn là một thợ săn cho đến cuối đời, một thợ rèn thì dành cả đời để hoàn thiện tay nghề của mình. Bây giờ chúng ta có thể rũ bỏ bản sắc nghề nghiệp của mình theo ý muốn: không ai buộc phải là một viên kế toán mãi mãi.

Sự phong phú của các lựa chọn mà chúng ta đối diện ngày nay đã mở rộng tự do cá nhân đến một mức độ mà một trăm năm trước thôi là điều không thể tưởng tượng được. Nhưng hậu quả tất yếu của những lựa chọn hấp dẫn là tính bất định của mục đích; tính bất định lần lượt phá hủy quyết tâm, và sự thiếu quyết tâm dẫn đến kết cục mất giá trị của lựa chọn. Do đó, trái với kỳ vọng, tự do không nhất thiết giúp phát triển ý nghĩa trong cuộc sống. Nếu các quy tắc của trò chơi trở nên quá linh hoạt, sự tập trung sẽ sụp đổ và việc đạt được trải nghiệm dòng chảy sẽ khó khăn hơn. Cam kết với một mục tiêu và các quy tắc mà nó đòi hỏi dễ dàng hơn nhiều khi các lựa chọn là số ít và rõ ràng.

Điều này không có nghĩa là sự trở lại với các giá trị cứng nhắc và các lựa chọn hạn chế trong quá khứ sẽ được ưu tiên hơn, ngay cả khi đó là một khả năng – mà thực tế không có khả năng đó. Sự phức tạp và tự do thúc đẩy chúng ta, thứ tổ tiên của chúng ta đã chiến đấu rất khó khăn để đạt được, là một thách thức mà chúng ta phải tìm cách làm chủ. Nếu làm được như vậy, cuộc sống của con cháu chúng ta sẽ phong phú hơn vô cùng so với bất kỳ điều gì đã từng trải trên hành tinh này trước đây. Nếu không làm vậy, chúng ta sẽ có nguy cơ phung phí năng lượng của mình vào những mục tiêu mâu thuẫn, vô nghĩa.

Nhưng trong quá trình đó, làm thế nào để chúng ta biết đầu tư năng lượng tinh thần của mình vào đâu? Không có ai ở ngoài kia có thể nói với chúng ta rằng “Đây là một mục tiêu xứng đáng để bạn dành cả cuộc đời”. Vì không có gì chắc chắn tuyệt đối để hướng đến, mỗi người phải tự mình khám phá mục đích tối hậu. Thông qua thử nghiệm và sai sót, thông qua sự tôi luyện cường độ cao, chúng ta có thể tháo gỡ sự rối rắm của các mục tiêu mâu thuẫn và lựa chọn mục tiêu đưa ra được mục đích hành động.

Tự biết mình – một phương thuốc cổ xưa đến nỗi giá trị của nó dễ bị lãng quên – là quá trình mà thông qua đó người ta có thể tổ chức các tùy chọn xung đột. “Tự biết mình” đã được chạm khắc trên lối vào ngôi đền tiên tri Delphi và kể từ đó có vô số các lời thơ sùng tín đã ca ngợi hiệu quả của nó. Lý do lời khuyên này được lặp lại quá thường xuyên như vậy là vì nó thật sự hiệu quả. Tuy nhiên, chúng ta cần tái khám phá mọi sự phát sinh trong ý nghĩa của những từ này và đây là lời khuyên thật sự mà nó ngụ ý với mỗi cá nhân. Và để làm điều đó, sẽ thật hữu ích nếu diễn đạt nó theo kiến

thức ngày nay và hình dung ra một phương pháp hiện đại cho sự ứng dụng của nó.

Xung đột nội tâm là kết quả của sự cạnh tranh đòi hỏi sự chú ý. Quá nhiều ham muốn, quá nhiều mục tiêu không tương thích đấu tranh để giành giật năng lượng tinh thần về phía chúng. Theo đó, cách duy nhất để giảm xung đột là lọc ra những đòi hỏi thiết yếu, loại ra những đòi hỏi không phù hợp và thiết lập thứ tự ưu tiên của những gì được giữ lại. Về cơ bản có hai cách để thực hiện điều này: một là những gì người xưa gọi là *vita activa*, một cuộc sống hành động và hai là *vita contemplativa*, hay con đường của sự phản tỉnh.

Được đắm chìm trong *vita activa*, người ta sẽ đạt được trạng thái dòng chảy thông qua sự tham gia hoàn toàn vào các thử thách cụ thể bên ngoài. Nhiều nhà lãnh đạo vĩ đại như Winston Churchill hay Andrew Carnegie đã đặt ra cho bản thân những mục tiêu trọn đời mà họ sẵn sàng theo đuổi với quyết tâm cao độ mà không có bất kỳ cuộc đấu tranh nội tâm hay sự hoài nghi nào về thứ tự ưu tiên. Các nhà điều hành thành công, các chuyên gia giàu kinh nghiệm và các nghệ nhân tài năng, học cách tin tưởng vào khả năng phán đoán và năng lực của họ để một lần nữa bắt đầu hành động với sự tự phát vô thức của đứa trẻ. Nếu đấu trường hành động đủ thách thức, người ta có thể trải nghiệm dòng chảy liên tục trong nghề nghiệp của mình, do đó, để lại không gian tối thiểu cho việc để ý đến những entropy trong cuộc sống bình thường. Theo cách này, sự hài hòa của ý thức được khôi phục lại một cách gián tiếp, không phải bằng cách đối mặt với mâu thuẫn, cố gắng giải quyết các mục tiêu và mong muốn mâu thuẫn, mà bằng cách theo đuổi các mục tiêu đã

chọn với cường độ cao đến mức mọi sự cạnh tranh tiềm năng đều bị khuất phục.

Hành động giúp tạo ra trật tự bên trong, nhưng nó có nhược điểm của mình. Một người đã cố gắng quyết liệt để đạt được một kết quả thực dụng có thể loại bỏ sự xung đột nội tại, nhưng thường trả giá bằng sự hạn chế quá mức các lựa chọn. Một kỹ sư trẻ, người có mục tiêu trở thành quản lý nhà máy ở tuổi bốn mươi lăm và dồn tất cả năng lượng của mình cho kết quả đó có thể trải qua vài năm thành công và không có quãng ngừng nào. Tuy nhiên, sớm hay muộn, các lựa chọn thay thế vốn bị đình hoãn có thể xuất hiện trở lại dưới dạng những hoài nghi và sự hối tiếc không thể chịu đựng được: “Có đáng để hy sinh tất cả sức khỏe của tôi cho việc thăng chức không? Điều gì đã xảy ra với những đứa trẻ đáng yêu của tôi, những đứa trẻ mà đã đột nhiên biến thành những thanh thiếu niên ủ rũ? Bây giờ tôi đã đạt được quyền lực và sự an toàn tài chính, vậy tôi phải làm gì với nó đây?”. Nói cách khác, các mục tiêu đã duy trì hành động trong một khoảng thời gian hóa ra không có đủ sức mạnh để mang lại ý nghĩa cho toàn bộ cuộc đời.

Đây là chỗ mà lợi thế được cho là của một cuộc đời nhiều chiêm nghiệm xuất hiện. Suy ngẫm không thiên kiến dựa trên kinh nghiệm, cân nhắc bằng óc thực tế về các lựa chọn và hậu quả của chúng, từ lâu đã được coi là phương pháp hiệu quả nhất cho một cuộc sống tốt đẹp. Cho dù nó được diễn ra trên “chiếc trường kỷ của những nhà tâm lý học”, nơi những ham muốn bị kìm nén được tái hòa nhập với phần còn lại của ý thức, hay liệu nó được thực hiện một cách có phương pháp như thử thách lương tâm của những tu sĩ Dòng Tên, bao gồm xem xét hành động của một cá nhân một hoặc nhiều lần

mỗi ngày để kiểm tra xem liệu những gì người này đã làm trong vài giờ qua có phù hợp với các mục tiêu dài hạn hay không, thì việc tự biết mình có thể được theo đuổi theo vô số cách, mỗi cách có khả năng dẫn đến sự hòa hợp bên trong lớn hơn.

Hành động và sự phản tỉnh, một cách lý tưởng, nên bổ sung và hỗ trợ lẫn nhau. Hành động tự nó là mù quáng, còn phản tỉnh thì vô lực. Trước khi đầu tư một lượng lớn năng lượng vào một mục tiêu, cần đưa ra các câu hỏi cơ bản: Đây có phải là điều tôi thực sự muốn làm không? Nó có phải là một điều gì đó tôi có thể tận hưởng khi làm? Tôi có khả năng thưởng thức nó trong tương lai gần không? Cái giá mà tôi và những người khác có thể phải trả có đáng không? Tôi sẽ có thể chấp nhận bản thân nếu tôi hoàn thành nó không?

Những câu hỏi có vẻ dễ dàng này gần như là không thể trả lời với một người đã mất sự liên lạc, kết nối với trải nghiệm của chính mình. Nếu một người không bận tâm tìm hiểu những gì anh ta muốn, nếu sự chú ý của anh bị cuốn vào những mục tiêu bên ngoài đến nỗi anh không nhận thấy cảm xúc của chính mình, thì anh không thể lên kế hoạch hành động một cách có ý nghĩa. Mặt khác, nếu thói quen suy tư được phát triển tốt, người ta không cần phải trải qua nhiều cuộc tìm kiếm tâm hồn để quyết định liệu một lộ trình hành động có phải mang tính entropy hay không. Anh ta sẽ biết, gần như bằng trực giác, rằng sự thăng tiến này sẽ tạo ra nhiều căng thẳng hơn giá trị của nó, hoặc tình bạn đặc biệt này, quá lồi cuồn như vậy, sẽ dẫn đến những căng thẳng không thể chấp nhận được trong bối cảnh hôn nhân.

Mang lại trật tự cho tâm trí trong những khoảng thời gian ngắn là tương đối dễ dàng; bất kỳ mục tiêu thực tế nào cũng có thể làm

được điều này. Một trò chơi hay, một trường hợp khẩn cấp trong công việc, hoặc một quãng vui vẻ ở nhà sẽ tập trung sự chú ý và tạo ra trải nghiệm hài hòa của dòng chảy. Nhưng để kéo dài trạng thái này trong suốt cuộc đời là khó hơn nhiều. Bởi việc này cần thiết đầu tư năng lượng vào các mục tiêu có sức thuyết phục đến mức chúng biến mình cho nỗ lực ngay cả khi tài nguyên của chúng ta cạn kiệt và khi số phận tàn nhẫn từ chối cho chúng ta cơ hội có một cuộc đời dễ chịu. Nếu các mục tiêu được lựa chọn tốt và nếu chúng ta có can đảm tuân theo chúng bất chấp sự chống đối, chúng ta sẽ tập trung vào các hành động và sự kiện xung quanh đến nỗi không có thời gian để cảm thấy không vui vẻ. Và từ đó chúng ta sẽ cảm nhận trực tiếp một trật tự trong những khía cạnh cấu thành cuộc sống, lắp ghép mọi suy nghĩ và cảm xúc thành một tổng thể hài hòa.

## **KHÔI PHỤC SỰ HÀI HÒA**

Hệ quả của việc rèn giũa cuộc sống bằng mục đích và sự quyết tâm là một cảm giác hài hòa nội tại, một trật tự năng động trong nội dung của ý thức. Nhưng cũng có thể xảy ra tranh cãi rằng tại sao phải khó khăn như vậy để đạt được trật tự nội tại này? Tại sao người ta phải cố gắng quá nhiều để biến cuộc sống thành một trải nghiệm dòng chảy mạch lạc? Không phải con người sinh ra đã tự có bình an sao – chẳng phải có trật tự là bản chất tự nhiên của con người sao?

Trạng thái ban đầu của con người, trước khi phát triển ý thức phản tỉnh, phải là một trạng thái bình yên nội tại chỉ thỉnh thoảng bị xáo trộn bởi những cơn đói, bản năng giới tính, sự đau đớn và nguy



hiếm. Các hình thức của entropy tâm thần hiện đang khiến chúng ta vô cùng đau khổ – những mong muốn không được thỏa mãn, những kỳ vọng đổ vỡ, sự cô đơn, thất vọng, lo lắng, tội lỗi – hầu như tất cả là những kẻ xâm lược tâm trí mới xuất hiện gần đây. Chúng là sản phẩm phụ của sự gia tăng dữ dội về độ phức tạp ở vỏ não và sự làm giàu biểu tượng của văn hóa. Chúng là mặt tối của sự xuất hiện của ý thức.

Nếu chúng ta diễn giải cuộc đời của động vật bằng cách nhìn của con người, chúng ta sẽ kết luận rằng chúng đạt trạng thái dòng chảy trong hầu hết thời gian bởi vì nhận thức của chúng về những gì phải làm thường trùng với những gì chúng sẵn sàng làm. Khi một con sư tử cảm thấy đói, nó sẽ bắt đầu gầm gừ và tìm kiếm con mồi cho đến khi cơn đói được thỏa mãn; sau đó, nó nằm xuống tắm nắng, mơ những giấc mơ của sư tử. Không có lý do để tin rằng nó khổ sở vì những tham vọng chưa được thực hiện, hoặc bị choáng ngợp bởi các trách nhiệm cấp bách. Kỹ năng của động vật luôn phù hợp với nhu cầu cụ thể bởi vì tâm trí của chúng, như chính chúng vậy, chỉ chứa thông tin về những gì thực sự có trong môi trường liên quan đến trạng thái cơ thể của chúng, như đã được xác định bởi bản năng. Vì vậy, một con sư tử đói chỉ nhận thức được điều gì sẽ giúp nó tìm thấy một con linh dương, trong khi một con sư tử no nê có thể tập trung hoàn toàn vào sự ấm áp của mặt trời. Tâm trí của nó không cân nhắc các khả năng không có sẵn ở thời điểm hiện tại; nó không tưởng tượng ra những lựa chọn thay thế dễ chịu, cũng không bị xáo trộn bởi nỗi sợ thất bại.

Động vật cũng đau khổ giống như chúng ta khi các mục tiêu được lập trình sinh học của chúng rơi vào tuyệt vọng. Chúng cảm

thấy những cơn dẫn dắt vì đói, đau đớn và những ham muốn tình dục không được thỏa mãn. Loài chó được thuần dưỡng để làm bạn với con người sẽ cảm thấy quẫn trí khi bị chủ của chúng bỏ lại một mình. Nhưng động vật khác với con người, chúng không ở trong vị thế là nguyên nhân sự đau khổ của chính chúng; chúng không tiến hóa đủ để có thể cảm thấy bối rối và tuyệt vọng sau khi tất cả các nhu cầu của chúng đã được thỏa mãn. Khi không có xung đột do bên ngoài gây ra, chúng hòa hợp với chính mình và trải nghiệm sự tập trung liên mạch mà con người chúng ta gọi là trạng thái dòng chảy.

Đặc thù của trạng thái entropy tâm thần của con người bao hàm việc nhìn thấy nhiều việc phải làm hơn là những gì người ta thực sự có thể hoàn thành và cảm thấy có thể hoàn thành nhiều hơn những gì điều kiện cho phép. Nhưng việc này chỉ trở nên khả thi nếu một cá nhân luôn để tâm đến nhiều mục tiêu cùng một lúc, nhận thức được cùng lúc những mong muốn mâu thuẫn. Nó chỉ có thể xảy ra khi tâm trí không chỉ biết những-gì-tồn-tại mà còn những-gì-có-thể. Hệ thống càng phức tạp thì càng có nhiều chỗ dành cho các lựa chọn thay thế và càng có nhiều thứ có thể đi chệch hướng. Điều này chắc chắn có thể áp dụng cho sự tiến hóa của tâm trí: vì nó đã tăng sức mạnh để xử lý thông tin, nên khả năng xung đột nội tâm cũng tăng theo. Khi có quá nhiều yêu cầu, lựa chọn, thách thức, chúng ta trở nên lo lắng; khi quá ít, chúng ta lại bắt đầu chán chường.

Để theo đuổi phép loại suy về mặt tiến hóa và mở rộng nó từ tiến hóa sinh học sang tiến hóa xã hội, thì có lẽ đúng là ở các nền văn hóa kém phát triển, nơi mà số lượng và độ phức tạp của các vai trò xã hội, của các mục tiêu và hành động là không đáng kể, thì cơ

hội để trải nghiệm dòng chảy là lớn hơn. Huyền thoại về “những người man dã hạnh phúc” được dựa trên quan sát rằng khi không có các mối đe dọa bên ngoài, con người thời kỳ tiền văn tự thường thể hiện sự thanh thản đáng thém muốn đối với những vị du khách đến từ các nền văn hóa khác biệt hơn. Nhưng huyền thoại chỉ kể một nửa câu chuyện: khi đói hoặc bị tổn thương, “người man dã” không hạnh phúc hơn chúng ta; và anh ta có thể phải ở trong tình trạng đó thường xuyên hơn chúng ta. Sự hòa hợp nội tại của những người kém tiến bộ về công nghệ là mặt tích cực của những lựa chọn hạn chế và của những kỹ năng ổn định của họ, cũng giống như sự bối rối trong tâm hồn chúng ta là hậu quả thiết yếu của những cơ hội không giới hạn và khả năng hoàn thiện không ngừng. Goethe đã trình bày song đề nan giải này trong cuộc mặc cả của bác sĩ Faust<sup>76</sup>, nguyên mẫu của người hiện đại, kẻ giao kèo với Mephistopheles<sup>77</sup>: vị bác sĩ giỏi có được kiến thức và sức mạnh, nhưng với cái giá là tạo ra sự bất hòa hợp trong tâm hồn.

Không cần phải đến những vùng đất xa xôi để xem dòng chảy có thể là một phần tự nhiên của cuộc sống như thế nào. Mọi đứa trẻ, trước khi sự tự ý thức bắt đầu can thiệp, đều hành động một cách tự nhiên với sự phóng túng tuyệt đối và tham gia hoàn toàn. Buồn chán là trạng thái mà trẻ em phải học theo những cách khắc nghiệt, trong sự đáp ứng các lựa chọn bị hạn chế một cách phi tự nhiên. Một lần nữa, điều này không có nghĩa là trẻ em luôn hạnh phúc. Cha mẹ khắc nghiệt hay thờ ơ, nghèo đói và bệnh tật, những tai nạn không thể tránh khỏi trong cuộc sống khiến con cái khổ sở vô cùng. Nhưng một đứa trẻ hiếm khi không hạnh phúc mà không có lý do chính đáng. Việc mọi người có xu hướng rất hoài niệm về những

năm đầu của mình là hoàn toàn dễ hiểu; giống như nhân vật Ivan Ilyich của Tolstoy, nhiều người cảm thấy rằng sự thanh thản hết lòng của thời thơ ấu, sự tham gia trọn vẹn vào hiện tại ngày càng khó tìm lại khi năm tháng trôi qua.

Khi chúng ta chỉ có thể tưởng tượng đến một vài cơ hội và vài khả năng, thì việc đạt được sự hài hòa là tương đối dễ dàng. Mong muốn đơn giản, thì sự lựa chọn là rõ ràng. Có rất ít chỗ cho xung đột và không cần phải thỏa hiệp. Đây là trật tự của một hệ thống đơn giản – trật tự mặc định, như nó vốn dĩ. Đó là một sự hòa hợp mong manh; từng bước, với sự gia tăng của sự phức tạp, thì cơ hội của entropy được tạo ra bởi hệ thống cũng tăng theo.

Chúng ta có thể tách ra nhiều yếu tố để giải thích tại sao ý thức trở nên phức tạp hơn. Ở cấp độ của loài, sự tiến hóa sinh học của hệ thống thần kinh trung ương là một nguyên nhân. Không còn bị cai trị hoàn toàn bởi bản năng và phản xạ, tâm trí được ban cho sự lựa chọn, một phước lành không đáng tin cậy. Ở cấp độ lịch sử loài người, sự phát triển của văn hóa – ngôn ngữ, hệ thống niềm tin, công nghệ – là một lý do khác khiến nội dung của tâm trí trở thành biệt hóa. Khi các hệ thống xã hội chuyển từ các bộ lạc săn bắn hái lượm thành các thành phố đông đúc, chúng tạo ra các vai trò chuyên biệt hơn mà thường đòi hỏi những suy nghĩ và hành động mâu thuẫn từ cùng một người. Không còn chuyện mọi người đàn ông đều là một thợ săn, có cùng các kỹ năng và sở thích với mọi người khác. Người nông dân và người xay xát, giáo sĩ và người lính giờ đây nhìn thế giới qua những nhãn quan khác nhau. Không có cách cư xử đúng đắn duy nhất và mỗi vai trò đòi hỏi những kỹ năng khác nhau. Cũng trong vòng đời của mỗi cá nhân, theo lứa tuổi,

người ta ngày càng tiếp xúc nhiều với các mục tiêu mâu thuẫn, với các cơ hội hành động không tương thích. Các lựa chọn của một đứa trẻ thường rất ít và nhất quán; với mỗi năm trôi qua, chúng càng ít được như vậy hơn. Sự rõ ràng trước đó làm cho dòng chảy tự phát là điều khả dĩ có thể bị lu mờ bởi sự va chạm hỗn độn của các giá trị khác biệt, những niềm tin, lựa chọn và hành vi.

Vài người sẽ tranh cãi rằng một ý thức đơn giản hơn, bất kể có hài hòa ra sao, cũng là đáng quý hơn so với một ý thức phức tạp hơn. Mặc dù chúng ta có thể ngưỡng mộ sự thanh thản của con sư tử khi nghỉ ngơi, việc yên ổn chấp nhận số phận của các bộ lạc man dã, hoặc sự tham gia trọn vẹn vào hiện tại của đứa trẻ, nhưng những điều này lại không thể đưa ra một mô hình để giải quyết tình trạng khó khăn của chúng ta. Trật tự dựa trên sự ngây thơ giờ đây đã nằm ngoài tầm với của chúng ta. Một khi trái cấm đã được hái xuống khỏi cây tri thức, con đường trở về Eden đã bị đóng vĩnh viễn.

## **SỰ THỐNG NHẤT Ý NGHĨA TRONG CÁC CHỦ ĐỀ CUỘC SỐNG**

Thay vì chấp nhận sự thống nhất của mục đích được cung cấp bởi các chỉ dẫn di truyền hay bởi các quy tắc xã hội, thử thách dành cho chúng ta là tạo ra sự hài hòa dựa trên lý lẽ và lựa chọn của mình. Các triết gia như Heidegger, Sartre và Merleau-Ponty đều đã công nhận nhiệm vụ này của những con người hiện đại bằng việc gọi nó là dự án, theo hàm nghĩa là những hành động được định hướng bởi mục tiêu, cung cấp sự định hình và ý nghĩa cho cuộc đời một cá nhân. Các nhà tâm lý học đều từng dùng các thuật ngữ như đấu tranh tương thích<sup>78</sup> hay các chủ đề cuộc sống (life themes). Ở

mỗi trường hợp, các khái niệm này xác định một chuỗi các mục tiêu có liên kết với một mục tiêu tối hậu, mang đến ý nghĩa cho bất cứ điều gì một cá nhân thực hiện.

Chủ đề cuộc sống, giống như một trò chơi, quy định những quy tắc và hành động mà một cá nhân phải tuân theo để trải nghiệm trạng thái dòng chảy, xác định những gì sẽ làm cho cuộc hiện sinh trở nên có tính thưởng thức. Với một chủ đề cuộc sống, mọi thứ xảy ra đều sẽ mang một ý nghĩa – không nhất thiết là một ý nghĩa tích cực, nhưng vẫn có ý nghĩa. Nếu ai đó dồn tất cả năng lượng của mình cho mục tiêu kiếm được một triệu đô-la trước khi ba mươi tuổi, thì bất cứ điều gì xảy ra đều là một bước tiến, hoặc đến gần hơn, hoặc chệch khỏi mục tiêu đó. Sự phản hồi rõ ràng sẽ giúp giữ người đó dẫn thân hoàn toàn vào hành động của mình. Ngay cả khi mất hết tất cả tiền bạc, thì suy nghĩ và hành động của người đó vẫn được ràng buộc nhau bởi một mục đích chung và họ sẽ có được trải nghiệm xứng đáng. Tương tự, một người quyết định rằng tìm ra cách chữa trị ung thư là điều cô muốn đạt được hơn tất cả những thứ khác thường sẽ biết liệu cô có tiến gần hơn đến mục tiêu của mình hay không – dù trong trường hợp nào thì điều cần phải làm là rõ ràng và bất cứ điều gì cô làm sẽ đều có ý nghĩa.

Khi năng lượng tinh thần của một người hợp nhất vào một chủ đề cuộc sống, ý thức sẽ đạt được sự hài hòa. Nhưng không phải mọi chủ đề cuộc sống đều có hiệu suất như nhau. Các nhà triết học hiện sinh phân biệt rõ ràng, giữa các dự án chính thực (authentic) và các dự án phi thực (inauthentic). Cái đầu tiên mô tả chủ đề của một người nhận ra rằng các lựa chọn là mang tính tự do và đưa ra quyết định cá nhân dựa trên một sự đánh giá lý tính các trải nghiệm của

họ. Không quan trọng lựa chọn là gì, miễn là nó biểu đạt được những gì người đó thực sự cảm thấy và tin tưởng. Các dự án phi thực là những dự án mà ai đó lựa chọn bởi vì chúng là những gì người đó cảm thấy là nên làm, bởi vì chúng là những gì mà mọi người cũng đang làm và do đó không có lựa chọn thay thế nào. Các dự án chính thực có xu hướng được thúc đẩy từ bên trong, được lựa chọn vì chúng có giá trị tự thân; các dự án phi thực lại được thúc đẩy bởi các lực lượng bên ngoài. Một sự phân biệt tương tự là giữa các chủ đề cuộc sống được khám phá, khi một người viết kịch bản cho các hành động của mình dựa trên kinh nghiệm cá nhân và nhận thức về lựa chọn; và các chủ đề cuộc sống được chấp nhận, khi một người chỉ đơn giản đảm nhận vai trò được định trước từ một kịch bản được viết bởi những người khác từ lâu.

Cả hai loại chủ đề cuộc sống này đều giúp mang lại ý nghĩa cho cuộc sống, nhưng mỗi loại đều có nhược điểm riêng. Chủ đề cuộc sống được chấp nhận sẽ hoạt động tốt chừng nào hệ thống xã hội còn lành mạnh; bằng không, nó có thể bẫy người ta vào những mục tiêu tha hóa, biến thái. Adolf Eichmann, một tên phát xít Đức đã bình tĩnh vận chuyển hàng chục ngàn người đến các phòng chứa khí độc, là một người xem các quy tắc quan liêu là thiêng liêng. Hẳn ta có lẽ cũng trải nghiệm dòng chảy khi hắn thay đổi lịch trình phức tạp của các chuyến tàu hỏa để đảm bảo rằng những chuyến xe chuyển hàng khan hiếm có sẵn khi cần thiết và các thi thể được vận chuyển với chi phí thấp nhất. Hẳn ta dường như không bao giờ đặt câu hỏi liệu những gì mình được yêu cầu làm là đúng hay sai. Chỉ cần tuân theo mệnh lệnh, ý thức của hắn đã được hòa hợp. Đối với hắn, ý nghĩa của cuộc sống là trở thành một phần của một thể chế mạnh

mẽ, có tổ chức; không điều gì khác là quan trọng. Trong thời bình, một người đàn ông có quy củ như Adolf Eichmann có thể là một trụ cột đáng quý của cộng đồng. Nhưng lỗi hổng trong chủ đề cuộc sống của người này trở nên rõ ràng khi những kẻ vô đạo đức và loạn trí chiếm quyền kiểm soát xã hội; khi đó một công dân chính trực như vậy sẽ biến thành một kẻ tiếp tay cho tội ác mà không phải thay đổi mục tiêu của mình và thậm chí không nhận ra sự vô nhân đạo trong hành động của mình.

Các chủ đề cuộc sống được khám phá, lại mong manh dễ vỡ vì một lý khác: vì chúng là những sản phẩm của một cuộc đấu tranh cá nhân để định nghĩa một mục đích cho cuộc sống nên chúng có ít tính tương thích xã hội hơn; vì chúng thường mới lạ và mang đặc tính riêng nên chúng có thể bị người khác xem là điên rồ hoặc không có tính xây dựng. Một số chủ đề cuộc sống mạnh mẽ nhất được dựa trên các mục tiêu cổ xưa của nhân loại, nhưng được tái khám phá một cách mới mẻ và được lựa chọn một cách tự do bởi một cá nhân. Malcolm X<sup>79</sup>, người mà trong những năm đầu đời đã tuân theo một kịch bản hành vi dành cho những nam thanh niên sống trong khu ổ chuột – ẩu đả và buôn bán ma túy để rồi vào tù – thông qua việc đọc và phản tỉnh, đã đề ra một mục tiêu hoàn toàn khác để đạt được phẩm giá và lòng tự trọng. Về bản chất, ông đã tạo ra một căn tính hoàn toàn mới, mặc dù đó là một bản sắc được tạo thành từ các mảnh ghép của thành tựu trước đó của con người. Thay vì tiếp tục chơi trò chơi của những kẻ phạm pháp, ông đã tạo ra một mục đích phức tạp hơn – có thể giúp đỡ cho cuộc sống của nhiều con người bên lề khác, cả da đen lẫn da trắng.



Một người đàn ông được phỏng vấn ở một trong các nghiên cứu của chúng tôi, người mà chúng tôi tạm gọi là E., đã cung cấp một ví dụ khác về cách phát hiện chủ đề cuộc sống, mặc dù mục đích làm cơ sở cho chủ đề đó là một mục đích rất cổ xưa. E. lớn lên là con trai của một gia đình nhập cư nghèo vào đầu thế kỷ này. Cha mẹ anh chỉ có vốn tiếng Anh ít ỏi và gần như không thể đọc và viết. Họ đã bị đe dọa bởi nhịp sống điên cuồng của New York, nhưng họ tôn thờ và ngưỡng mộ nước Mỹ và chính quyền đại diện cho nó. Khi E. lên bảy tuổi, cha mẹ đã dành một phần lớn tiền tiết kiệm để mua tặng cậu một chiếc xe đạp nhân dịp sinh nhật cậu. Vài ngày sau đó, khi đang đạp xe trong xóm, cậu bị một chiếc xe hơi phốt lờ biển báo dừng tông phải. E. bị thương nặng và chiếc xe đạp của cậu thì nát bét. Người lái chiếc xe là một bác sĩ giàu có; ông ta chở E. đến bệnh viện, yêu cầu cậu không báo cáo những gì đã xảy ra, bù lại ông ta hứa sẽ trả toàn bộ chi phí điều trị và mua cho cậu một chiếc xe đạp mới. E. và cha mẹ cậu đã bị thuyết phục và họ đã đồng ý với thỏa thuận đó. Thật không may, vị bác sĩ không bao giờ xuất hiện trở lại và cha của E. đã phải vay tiền để trả hóa đơn bệnh viện đắt đỏ; chiếc xe đạp không bao giờ được đền bù.

Sự kiện này có thể đã trở thành một chấn thương tinh thần để lại vết sẹo trong tâm hồn E. vĩnh viễn, biến anh thành một người đa nghi, người mà kể từ đó sẽ luôn chăm chăm bảo vệ lợi ích cá nhân bằng mọi giá. Nhưng thay vì thế, E. đã rút ra một bài học lạ lùng từ trải nghiệm của mình. E. đã dùng nó để tạo ra một chủ đề cuộc sống mà không chỉ mang đến ý nghĩa cho cuộc đời mình, mà còn giúp giảm entropy trong trải nghiệm của nhiều người khác. Suốt nhiều năm sau vụ tai nạn, E. và bố mẹ anh đã cảm thấy cay đắng,

đầy hoài nghi và hoang mang trước những mưu tính của người lạ. Cha của E., cảm thấy rằng ông là một kẻ thất bại, đã uống rượu rất nhiều, trở nên buồn rầu và khép kín hơn. Như thế nghèo đói và bất lực đã phát huy tác dụng mà chúng mong đợi. Nhưng khi mười bốn, mười lăm tuổi, ở trường, E. đọc được bản Hiến pháp Hoa Kỳ và bản Tuyên ngôn Nhân quyền. E. kết nối các nguyên tắc trong các tài liệu đó với kinh nghiệm của chính mình. Cậu dần dần nhận thức được rằng sự nghèo đói và tha hóa của gia đình cậu không phải là lỗi của họ, mà là kết quả của việc không nhận thức được quyền của họ, của việc không biết luật chơi, không có đại diện hiệu quả giữa những người có quyền lực kia.

Cậu quyết định trở thành một luật sư, không chỉ để cải thiện cuộc sống của riêng mình, mà còn để chắc chắn rằng những bất công như cậu từng gánh chịu sẽ không dễ dàng xảy ra lần nữa với những người khác đồng cảnh ngộ với cậu. Một khi đã đặt ra mục tiêu này cho đời mình, lòng quyết tâm của E. chưa bao giờ lay chuyển. E. được nhận vào trường luật, làm thư ký cho một thẩm phán nổi tiếng, rồi chính anh trở thành thẩm phán và ở đỉnh cao sự nghiệp của mình, anh dành nhiều năm trong nội các của tổng thống góp sức phát triển các chính sách và bộ luật dân quyền mạnh mẽ hơn để giúp đỡ những người thiệt thòi. Cho đến cuối đời, suy nghĩ, hành động và cảm xúc của anh đều được thống nhất bởi chủ đề anh đã chọn khi còn là một thiếu niên. Mọi điều anh làm cho đến những ngày cuối đời đều là một phần của một trò chơi vĩ đại, được gắn chặt với nhau bởi các mục tiêu và quy tắc mà anh đã đồng ý tuân theo. Anh cảm thấy cuộc đời của mình có ý nghĩa và anh tận hưởng việc đương đầu với những thử thách đến với mình.

Ví dụ của E. minh họa một số đặc điểm chung về cách mọi người rên giũa các chủ đề cuộc sống được khám phá. Ban đầu, chủ đề trong nhiều trường hợp là một phản ứng đối với một tổn thương cá nhân to lớn ai đó phải chịu trong giai đoạn đầu đời – mồ côi, bị bỏ rơi hoặc bị đối xử bất công. Nhưng điều quan trọng không phải là bản thân chấn thương; sự kiện bên ngoài không bao giờ xác định chủ đề sẽ là gì. Điều quan trọng là sự diễn giải mà người ta áp đặt vào nỗi đau khổ. Nếu một người cha là một người nghiện rượu tàn bạo, con cái ông ta có một số lựa chọn để giải thích cho những điều không ổn: chúng có thể nói với bản thân rằng người cha là một lão khốn đáng chết; rằng ông là một người đàn ông và tất cả đàn ông đều yếu đuối và bạo lực; rằng nghèo đói là nguyên nhân gây nên sự đau khổ của người cha và cách duy nhất để tránh số phận giống như ông là trở nên giàu có; rằng một phần lớn hành vi của ông đến từ sự bất lực trong cuộc sống và thiếu giáo dục. Chỉ có lời giải thích cuối trong số những giải thích có vẻ ngang bằng này là có khả năng dẫn đến phương hướng chủ đề cuộc sống như E. đã phát triển.

Vì vậy, câu hỏi tiếp theo là, những loại diễn giải nào cho sự đau khổ của một cá nhân có thể dẫn đến chủ đề cuộc sống phản entropy? Nếu một đứa trẻ bị hành hạ bởi một người cha tàn bạo đi đến kết luận rằng vấn đề nằm ở bản chất của con người, rằng tất cả đàn ông đều yếu đuối và bạo lực, thì sẽ không có nhiều điều nó có thể làm để đối phó hay xoay trở với tình thế đó. Làm thế nào một đứa trẻ có thể thay đổi bản chất con người? Để tìm thấy mục đích trong đau khổ, người ta phải diễn giải nó như một thử thách có thể vượt qua. Trong trường hợp này, bằng cách diễn giải vấn đề của mình là do sự bất lực của các nhóm thiểu số bị tước quyền công dân

và không phải là lỗi của cha mình, E. đã có thể phát triển các kỹ năng phù hợp – sự đào tạo về pháp lý của mình – để đối mặt với những thách thức mà anh nhìn thấy tận gốc về những gì bất ổn trong cuộc sống cá nhân của anh. Điều biến đổi hệ quả của một sự kiện đau thương thành một thách thức mang lại ý nghĩa cho cuộc sống là những gì được gọi là cấu trúc tiêu tán trong chương trước, hoặc khả năng lập ra trật tự từ sự hỗn loạn.

Cuối cùng, một chủ đề cuộc sống phức tạp, không có entropy thì hiếm khi được hình thành bởi phản ứng cho chỉ một vấn đề cá nhân. Thay vào đó, thách thức trở thành khái quát hóa cho người khác, hoặc cho toàn nhân loại. Ví dụ, trong trường hợp của E., anh quy vấn đề bất lực không chỉ cho bản thân hay gia đình mà còn cho tất cả những người nhập cư nghèo ở trong hoàn cảnh như cha mẹ anh đã từng trải qua. Do đó, bất cứ giải pháp nào anh tìm thấy cho các vấn đề của riêng mình đều có lợi cho không chỉ bản thân anh, mà còn cho nhiều người khác nữa. Cách tổng quát hóa các giải pháp này là điển hình của các chủ đề cuộc sống không có entropy; nó mang lại sự hài hòa cho cuộc sống của nhiều người.

Gottfried, một trong những người được phỏng vấn bởi nhóm Đại học Chicago của chúng tôi, cung cấp một ví dụ tương tự. Khi còn nhỏ, Gottfried rất gần gũi với mẹ và ký ức về những năm đầu đời của anh rất tươi sáng và ấm áp. Nhưng trước khi anh lên mười, mẹ anh bị ung thư và qua đời trong đau đớn. Cậu trai trẻ ấy có thể cảm thấy thương hại bản thân và trở nên chán nản, hoặc cậu có thể phát triển sự cay độc thành một lớp bảo vệ. Thay vào đó, Gottfried bắt đầu nghĩ về căn bệnh này như là kẻ thù cá nhân của mình và thề sẽ đánh bại nó. Anh lấy được bằng y khoa đúng dự kiến và trở thành

một bác sĩ nghiên cứu ung thư và kết quả công việc của anh đã trở thành một phần của mô hình kiến thức mà cuối cùng sẽ giải phóng nhân loại khỏi tai họa này. Trong trường hợp này, một lần nữa, một bi kịch cá nhân đã biến thành một thử thách có thể đương đầu. Trong sự phát triển các kỹ năng để đương đầu với thử thách đó, cá nhân còn đồng thời cải thiện cuộc sống của những người khác.

Kể từ thời Freud, các nhà tâm lý học đã quan tâm đến việc lý giải cách mà những chấn thương thời thơ ấu dẫn đến rối loạn tâm thần ở người trưởng thành. Đường dây nhân quả này khá dễ hiểu. Khó giải thích hơn và thú vị hơn là kết quả ngược lại: những trường hợp mà đau khổ mang lại cho một cá nhân sự khích lệ để trở thành một nghệ sĩ vĩ đại, một chính khách thông thái, hoặc một nhà khoa học tài ba. Nếu người ta cho rằng các sự kiện bên ngoài ắt phải định đoạt những hệ quả tâm thần, thì sẽ hợp lý khi nhìn nhận rằng phản ứng nhiều tâm đối với đau khổ là bình thường, còn phản ứng mang tính xây dựng là sự “phòng thủ” hay “sự thăng hoa”. Nhưng nếu người ta cho rằng mọi người có sự lựa chọn về cách họ phản ứng với các sự kiện bên ngoài, ở việc họ quy cho điều gì là đau khổ, thì khi đó người ta có thể diễn giải phản ứng mang tính xây dựng là bình thường và phản ứng nhiều tâm là một thất bại trong việc vượt qua thử thách, là một lỗ hổng trong khả năng đạt trạng thái dòng chảy.

Điều gì làm cho một số người có thể phát triển một mục đích cố kết, trong khi những người khác chật vật trải qua một cuộc sống trống rỗng hoặc vô nghĩa? Tất nhiên, không có câu trả lời đơn giản nào, bởi vì liệu một người có khám phá ra một chủ đề hài hòa trong sự hỗn loạn bề ngoài của các trải nghiệm hay không rõ ràng chịu

ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, cả bên trong và bên ngoài. Ta dễ dàng ngờ vực việc cuộc đời có ý nghĩa với những người sinh ra đã khuyết tật, nghèo khổ và bị áp bức. Nhưng ngay cả ở hoàn cảnh này, đây không phải là trường hợp chắc chắn: Antonio Gramsci, nhà triết học của chủ nghĩa xã hội nhân đạo và một người để lại dấu ấn sâu sắc trong tư tưởng châu Âu gần đây, sinh ra đã là một người gù lưng trong một túp lều nhà nông khốn khổ. Khi ông lớn lên, cha ông đã bị bỏ tù trong nhiều năm (mà sự thật là đã bị xét xử bất công) và gia đình hầu như chỉ có thể cố gắng sống qua ngày. Khi là một đứa trẻ, Antonio đã ốm yếu đến nỗi người ta cho rằng, trong nhiều năm, mẹ ông đã mặc cho ông những bộ quần áo đẹp nhất vào mỗi buổi tối và cho ông ngủ trong một chiếc quan tài, nghĩ rằng ông sẽ không qua khỏi. Nhìn chung, đó không phải là một khởi đầu hứa hẹn lắm. Tuy nhiên, bất chấp những điều này và nhiều bất lợi khác, Gramsci đã đấu tranh để sống sót và thậm chí đã thành công trong việc tự học. Và ông không dừng lại khi đạt được một sự bảo đảm vừa đủ với tư cách một nhà giáo, bởi ông đã quyết định những gì ông thật sự muốn ở cuộc đời này là đấu tranh chống lại những quy ước xã hội đã làm suy kiệt sức khỏe của mẹ ông và hủy hoại danh dự của cha ông. Cuối cùng, ông trở thành một giáo sư đại học, một nghị sĩ trong nghị viện và là một trong những nhà lãnh đạo chống lại chủ nghĩa phát xít can trường nhất. Cho đến cuối cùng, trước khi qua đời ở một trong những nhà tù của Mussolini, ông đã viết những bài luận xuất sắc về một thế giới tuyệt vời mà chúng ta có thể có nếu con người ngừng sợ hãi và tham lam.

Có rất nhiều ví dụ về kiểu tính cách này đến nỗi người ta chắc chắn không thể giả định rằng có mối quan hệ nhân quả trực tiếp

giữa những xáo trộn bên ngoài ở thời thơ ấu và sự thiếu ý nghĩa ở bên trong ở cuộc sống sau này: Thomas Edison khi còn nhỏ rất ốm yếu và bị giáo viên đánh giá là chậm phát triển; Eleanor Roosevelt từng bị xem là một thiếu nữ cô độc và có vấn đề về thần kinh; những năm tháng đầu đời của Albert Einstein thì tràn ngập lo âu và thất vọng – vậy mà cuối cùng họ đã tạo nên cuộc đời hữu ích và đầy sức mạnh cho chính mình.

Nếu có một chiến lược chung giữa những người này và giữa những người thành công khác trong việc xây dựng ý nghĩa cho những trải nghiệm của họ, thì đó là một chiến lược đơn giản và hiển nhiên đến mức gần như nói ra thì có vẻ ngớ ngẩn. Tuy nhiên, vì nó thường bị bỏ qua, đặc biệt là ngày nay, nên sẽ hữu ích nếu ta xem xét nó. Chiến lược này cốt ở việc rút ra từ trật tự đã được thiết lập bởi các mô thức của những thế hệ trước mà sẽ giúp tránh sự rối loạn trong tâm trí của chúng ta. Có rất nhiều kiến thức – hay thông tin được sắp xếp hợp lý – đã được tích lũy trong văn hóa, sẵn sàng cho sự áp dụng này. Kiệt tác âm nhạc, kiến trúc, nghệ thuật, thơ ca, kịch, khiêu vũ, triết học và tôn giáo luôn có sẵn cho bất cứ ai xem chúng là những ví dụ của cách đạt được sự hài hòa từ hỗn loạn. Vậy mà rất nhiều người lại phớt lờ chúng, kỳ vọng tạo ra ý nghĩa cho cuộc đời họ bằng các công cụ của riêng mình.

Làm vậy cũng giống như mỗi thế hệ lại cố gắng xây dựng văn hóa vật chất từ con số không. Không ai với một tâm trí minh mẫn lại muốn tái phát minh bánh xe, lửa, điện, hay hàng triệu vật thể và quy trình mà chúng ta đang hiển nhiên coi là một phần trong môi trường sống của con người. Thay vào đó, chúng ta học cách làm những thứ này bằng cách nhận những thông tin có trật tự từ giáo

viên, từ sách vở, từ những hình mẫu, để được hưởng lợi từ kiến thức của quá khứ và cuối cùng vượt trội hơn nó. Loại trừ những thông tin về cách sống mà tổ tiên chúng ta khó khăn lắm mới tích lũy được hoặc mong muốn tự mình khám phá ra một bộ mục tiêu khả thi, chính là sự ngạo mạn sai lầm. Cơ hội thành công cho việc này cũng nhiều như khi cố gắng chế tạo kính hiển vi điện tử mà không cần các công cụ và kiến thức về vật lý vậy.

Những người ở độ tuổi trưởng thành phát triển được các chủ đề cuộc sống cố kết thường nhớ lại rằng khi họ còn rất nhỏ, cha mẹ đã thường kể những câu chuyện hoặc đọc sách cho họ nghe. Những câu chuyện cổ tích, những câu chuyện trong Kinh thánh, những việc làm anh hùng trong lịch sử và những sự kiện gia đình sâu sắc được kể bởi những người lớn thân yêu và đáng tin cậy sẽ thường là những gợi ý đầu tiên về trật tự có ý nghĩa mà một cá nhân thu nhận được từ kinh nghiệm trong quá khứ. Ngược lại, trong những nghiên cứu của mình, chúng tôi cũng nhận ra rằng những cá nhân không bao giờ tập trung vào bất kỳ mục tiêu nào, hoặc những cá nhân chấp nhận một cách mù quáng lối sống xã hội quanh mình, có xu hướng không nhớ cha mẹ họ từng đọc hoặc kể chuyện cho họ nghe khi còn nhỏ. Những chương trình thiếu nhi sáng thứ Bảy trên truyền hình, với chủ nghĩa cổ xúy cảm xúc vô nghĩa của chúng, không có khả năng đạt được mục đích tương tự.

Bất kể nền tảng của một cá nhân là gì, vẫn có nhiều cơ hội về sau trong cuộc sống để rút ra ý nghĩa từ quá khứ. Hầu hết những người khám phá ra các chủ đề cuộc sống phức tạp đều nhớ về một bậc tiền bối hoặc một nhân vật lịch sử nào đó mà họ vô cùng ngưỡng mộ và xem là hình mẫu, hoặc họ nhớ lại đã đọc một quyển



sách nào đó tiết lộ những khả năng hành động mới mẻ. Chẳng hạn như, một nhà khoa học xã hội nổi tiếng hiện nay, được kính trọng rộng rãi vì sự chính trực của mình, đã kể về việc ở tuổi vị thành niên khi đọc được quyển *A Tale of Two Cities* (tạm dịch: Hai kinh thành), đã bị ấn tượng mạnh mẽ như thế nào bởi sự hỗn loạn xã hội và chính trị mà Dickens đã mô tả – vốn được mô phỏng từ những hỗn loạn mà cha mẹ tác giả đã trải nghiệm ở châu Âu sau Thế chiến thứ nhất – khiến ông quyết định dành cả đời để cố gắng hiểu vì sao mọi người lại khiến cho cuộc sống của nhau trở thành khốn khổ. Một cậu bé khác được nuôi dưỡng trong một trại trẻ mồ côi khắc nghiệt, sau khi tình cờ đọc được một câu chuyện của Horatio Alger – câu chuyện kể về một thanh niên nghèo và cô độc bước vào đời bằng cách làm việc chăm chỉ và vận may – đã tự hỏi, “nếu anh ta có thể làm điều đó, tại sao mình không thể?”. Ngày nay người này là một chủ ngân hàng về hưu và nổi tiếng với lòng từ thiện của mình. Những người khác nhớ rằng đã bị thay đổi mãi mãi bởi trật tự lý tính trong *Dialogues* (tạm dịch: Những bài đối thoại) của Plato hoặc bởi những hành động dũng cảm của các nhân vật trong một câu chuyện khoa học viễn tưởng.

Ở chất lượng tốt nhất của mình, văn học chứa đựng thông tin có trật tự về hành vi, những mô hình của mục đích và ví dụ về những cuộc đời được tô điểm thành công xung quanh các mục tiêu có ý nghĩa. Nhiều người phải đối mặt với tính tùy tiện của sự tồn tại đã tìm thấy hy vọng từ việc biết rằng có những người khác trước họ cũng từng phải đối mặt với những vấn đề tương tự và đã thắng thế. Và đây chỉ là văn học; thế còn âm nhạc, nghệ thuật, triết học và tôn giáo thì sao?

Thình thoảng tôi điều hành một cuộc hội thảo cho các nhà quản lý doanh nghiệp về chủ đề làm thế nào để xử lý cuộc khủng hoảng tuổi trung niên. Nhiều người trong số các nhà điều hành thành công này, những người đã vươn xa trong sự thăng tiến ở các tổ chức của họ và thường có cuộc sống riêng tư và gia đình bị xáo trộn, rất hoan nghênh cơ hội dành thời gian suy nghĩ về những gì họ muốn làm tiếp theo. Trong nhiều năm, tôi đã tin dùng các lý thuyết và kết quả nghiên cứu tốt nhất trong tâm lý học phát triển cho các bài giảng và thảo luận. Tôi hài lòng vừa phải với cách thức các hội thảo này diễn ra và những người tham gia thường cảm thấy rằng họ đã học được điều gì đó hữu ích. Nhưng tôi không bao giờ hoàn toàn hài lòng rằng các tài liệu có đủ ý nghĩa.

Cuối cùng tôi nảy ra ý tưởng thử một cái gì đó khác thường hơn. Tôi sẽ bắt đầu buổi hội thảo với bài đánh giá nhanh về *Divina Commedia* (Thần Khúc) của Dante. Rốt cuộc thì, là một tác phẩm được viết hơn sáu trăm năm trước, đây là mô tả sớm nhất mà tôi biết về một cuộc khủng hoảng tuổi trung niên và cách giải quyết nó. Dante đã viết trong dòng đầu tiên của thiên trường thi tráng lệ của mình: "Ở giữa chừng chuyến hành trình cuộc đời, tôi thấy mình lạc giữa rừng tăm tối, chẳng thấy đâu nẻo về chính đạo". Điều diễn ra sau đó là một sự bầu víu và theo nhiều cách vẫn còn liên quan đến những khó khăn gặp phải ở tuổi trung niên.

Trước hết, lang thang trong khu rừng tối tăm, Dante nhận ra rằng ba con thú hung dữ đang rình rập ông, liếm mép trong sự chực chờ. Chúng gồm một con sư tử, một con linh miêu và một con sói, đại diện cho tham vọng, ham muốn và tham lam. Theo nhân vật chính của một trong những tác phẩm bán chạy nhất năm 1988, một

nhà giao dịch trái phiếu tuổi trung niên ở New York trong tiểu thuyết châm biếm *Bonfire of the Vanities* (tạm dịch: Ngọn lửa hư danh) của Tom Wolfe, thì kẻ thù của Dante hóa ra là khao khát quyền lực, tình dục và tiền bạc. Để tránh bị phá hủy bởi chúng, Dante cố gắng trốn thoát bằng cách leo lên một ngọn đồi. Nhưng những con thú cứ tiếp tục đến gần và trong tuyệt vọng, Dante kêu gọi sự giúp đỡ của thần thánh. Lời cầu nguyện của ông được trả lời bởi một sự hiển linh: đó là hồn ma của Virgil, một nhà thơ đã chết hơn một ngàn năm trước khi Dante ra đời, nhưng là người viết ra những khổ thơ khôn ngoan và kỳ vĩ mà Dante ngưỡng mộ đến nỗi ông nghĩ nhà thơ là người thầy của mình. Virgil cố gắng trấn an Dante: Tin tốt là có một lối thoát ra khỏi khu rừng tối. Tin xấu là con đường đó dẫn qua địa ngục. Và xuyên qua địa ngục họ chậm rãi hướng về con đường của mình và trong lúc đi, họ chứng kiến sự đau khổ của những người chưa bao giờ chọn một mục tiêu và chứng kiến số phận thậm chí còn tồi tệ hơn của những người có mục đích cuộc đời làm tăng entropy – những người được gọi là “tội nhân”.

Tôi khá bận tâm đến việc các nhà điều hành doanh nghiệp phiên nào kia tiếp nhận như thế nào với câu chuyện ngụ ngôn tuổi đời hàng thế kỷ này. Tôi đã lo lắng rằng rất có thể họ sẽ coi đó là sự lãng phí thời gian quý báu của mình. Nhưng tôi không cần lo. Vì chúng tôi chưa bao giờ có một cuộc thảo luận cởi mở và nghiêm túc về những cạm bẫy của cuộc sống trung niên và về các lựa chọn để làm phong phú những năm tiếp theo như chúng tôi đã có sau khi nói về Thần Khúc. Sau đó, một số người tham gia đã nói riêng với tôi rằng bắt đầu buổi hội thảo với Dante là một ý tưởng tuyệt vời. Câu

chuyện của Dante tập trung vào các vấn đề rõ ràng đến mức việc suy nghĩ và nói về chúng sau đó trở nên dễ dàng hơn rất nhiều.

Dante là một hình mẫu quan trọng còn vì một lý do khác nữa. Mặc dù thiên trường ca của ông được định hình bởi một lối đạo đức mang tính tôn giáo sâu sắc, nhưng rất rõ ràng với bất cứ ai đọc nó, rằng Kitô giáo của Dante không phải là một niềm tin được chấp nhận mà là một niềm tin được khám phá. Nói cách khác, chủ đề đời sống tôn giáo mà ông tạo ra được cấu thành từ những hiểu biết tốt nhất về Kitô giáo kết hợp với triết lý Hy Lạp và trí tuệ Hồi giáo mà đã được tinh lọc, đưa vào châu Âu. Đồng thời, hỏa ngục của ông có mật độ dân cư đông đúc với các giáo hoàng, các hồng y và giáo sĩ chịu tội đày vĩnh viễn. Ngay cả người hướng dẫn đầu tiên của ông, Virgil, cũng không phải là một vị thánh Cơ Đốc mà là một nhà thơ ngoại đạo. Dante nhận ra rằng mọi hệ thống trật tự tinh thần, khi được hợp nhất vào một cấu trúc trần thế – như một nhà thờ có tổ chức – sẽ bắt đầu chịu tác động của entropy. Vì vậy, để rút ra ý nghĩa từ một hệ thống niềm tin, trước hết người ta phải so sánh thông tin chứa trong đó với kinh nghiệm cụ thể của mình, giữ lại những gì có ý nghĩa và sau đó từ chối phần còn lại.

Ngày nay, chúng ta thỉnh thoảng vẫn gặp những người có cuộc sống thể hiện một trật tự nội tại dựa trên những sự thấu suốt về tinh thần của các tôn giáo lớn trong quá khứ. Bất chấp những gì chúng ta đọc mỗi ngày về tính phi đạo đức của thị trường chứng khoán, sự tham nhũng của các nhà thầu quốc phòng và sự thiếu nguyên tắc trong giới chính trị, những ví dụ ngược lại vẫn luôn tồn tại. Do đó, cũng có những doanh nhân thành đạt dành một chút thời gian rảnh rỗi vào bệnh viện để trò chuyện với những bệnh nhân sắp

chết vì họ tin rằng dang cánh tay cho những người đau khổ là một phần cần thiết của một cuộc đời ý nghĩa. Và có nhiều người tiếp tục nhận được sức mạnh và sự thanh thản từ việc cầu nguyện, là những người mà một hệ thống niềm tin có ý nghĩa cá nhân đã cung cấp các mục tiêu và quy tắc cho những trải nghiệm dòng chảy mãnh liệt.

Nhưng dường như rõ ràng là ngày càng nhiều người không được cứu rỗi bởi các tôn giáo và hệ thống tín ngưỡng truyền thống. Nhiều người không thể tách biệt chân lý trong những học thuyết cũ khỏi những biến dạng và suy thoái mà thời gian đã thêm vào chúng và vì họ không thể chấp nhận lỗi lầm, họ cũng từ chối sự thật. Những người khác quá khao khát một trật tự nào đó đến nỗi – nói một cách trần trụi thì – họ bám chặt vào bất cứ niềm tin nào trong tầm tay và trở thành Kitô hữu chính thống, hoặc người theo Hồi giáo, hoặc người cộng sản.

Có bất kỳ khả năng nào cho một hệ thống các mục tiêu và phương tiện mới sẽ xuất hiện để giúp trao ý nghĩa cho cuộc sống của con cái chúng ta trong thế kỷ tới hay không? Một số người tự tin rằng Kitô giáo đã khôi phục được vinh quang trước đây, sẽ đáp ứng được nhu cầu đó. Một số khác vẫn tin rằng chủ nghĩa cộng sản sẽ giải quyết được vấn đề hỗn loạn trong trải nghiệm của con người và trật tự của nó sẽ lan ra toàn thế giới. Hiện tại, cả hai kết quả này dường như không mấy khả quan.

Nếu một đức tin mới thu hút trí tưởng tượng của chúng ta, nó phải là một thứ sẽ giải thích bằng lý tính cho những điều chúng ta biết, những thứ chúng ta cảm nhận, những gì chúng ta hy vọng và những cái làm ta sợ hãi. Nó phải là một hệ thống các niềm tin mà sẽ dẫn lối năng lượng tinh thần của chúng ta hướng về những mục tiêu

có ý nghĩa, một hệ thống cung cấp các quy tắc cho một lối sống có khả năng cung cấp trải nghiệm dòng chảy.

Khó tưởng tượng một hệ thống niềm tin như vậy mà không đặt cơ sở trên, ít nhất là ở một mức độ nào đó, những gì khoa học đã tiết lộ về nhân loại và về vũ trụ. Không có một nền tảng như thế, ý thức của chúng ta sẽ bị phân vân giữa đức tin và kiến thức. Nhưng nếu khoa học đóng vai trò là một sự giúp đỡ thực sự, nó sẽ phải tự chuyển hóa chính nó. Cộng thêm những bộ môn chuyên biệt khác nhau cùng hướng tới sự mô tả và kiểm soát các khía cạnh biệt lập của thực tại, khoa học sẽ phải phát triển một sự giải thích thống nhất về tất cả những gì đã biết và liên kết nó với loài người và vận mệnh của họ.

Một cách để thực hiện việc này là thông qua khái niệm tiến hóa. Mọi thứ quan trọng nhất với chúng ta – chẳng hạn những câu hỏi như: Chúng ta đến từ đâu? Chúng ta sẽ đi về đâu? Những sức mạnh nào định hình cuộc sống của chúng ta? Điều gì là tốt và điều gì là xấu? Chúng ta liên hệ với người khác và với phần còn lại của vũ trụ như thế nào? Hậu quả từ những hành động của chúng ta là gì? – có thể được thảo luận bằng một cách thức có hệ thống liên quan đến những gì chúng ta biết hiện tại về sự tiến hóa và thậm chí liên quan đến những gì chúng ta sẽ biết trong tương lai.

Điểm phê bình hiển nhiên về kịch bản này là khoa học nói chung và khoa học tiến hóa nói riêng, chỉ giải quyết những gì tồn tại, chứ không phải những gì nên tồn tại. Theo một chiều hướng khác, các đức tin và tín ngưỡng không bị giới hạn bởi thực tế; chúng làm việc với những gì là đúng, những gì đáng thêm muốn. Nhưng một trong những hệ quả của sự tiến hóa về đức tin có thể là sự hợp nhất chặt

chế hơn giữa những gì tồn tại và những gì nên tồn tại. Khi chúng ta hiểu rõ hơn tại sao chúng ta là con người như hiện tại, khi chúng ta đánh giá đầy đủ hơn nguồn gốc của các động lực bản năng, những sự kiểm soát xã hội, các hình thức biểu đạt văn hóa – tất cả các yếu tố góp phần vào sự hình thành ý thức – thì sẽ dễ dàng hơn trong việc hướng năng lượng của chúng ta vào nơi cần đến.

Và triển vọng tiến hóa cũng chỉ ra một mục tiêu xứng đáng với nguồn năng lượng của chúng ta. Không nghi ngờ gì về thực tế là qua hàng tỉ năm hoạt động trên trái đất, ngày càng có nhiều dạng sống phức tạp hơn xuất hiện, lên đến đỉnh điểm bằng sự phức tạp của hệ thống thần kinh của con người. Kết quả là, vỏ não đã phát triển ý thức, thứ mà ngày nay bao phủ toàn diện khắp địa cầu giống như bầu khí quyển. Thực tại của sự phức tạp hóa bao gồm cả cái tồn tại và cái nên tồn tại: nó đã xảy ra – trao ra những điều kiện thống trị trái đất, nó chắc chắn xảy ra – nhưng nó có thể không tiếp tục trừ khi chúng ta muốn nó tiếp tục. Tương lai của sự tiến hóa giờ đang nằm trong tay chúng ta.

Trong vài ngàn năm qua – vốn chỉ là giây lát trong toàn bộ thời gian tiến hóa – nhân loại đã đạt được những tiến bộ đáng kinh ngạc trong sự biệt hóa của ý thức. Chúng ta đã phát triển một nhận thức rằng nhân loại là tách biệt với các dạng thức sống khác. Chúng ta đã quan niệm mỗi cá nhân con người là tách biệt với nhau. Chúng ta đã phát minh ra sự trừu tượng và sự phân tích – khả năng tách biệt những khía cạnh của các đối tượng và các quá trình với nhau, chẳng hạn như vận tốc rơi của một vật và khối lượng của nó. Chính sự phân biệt này đã tạo ra khoa học, công nghệ và sức mạnh chưa

từng có của nhân loại để xây dựng cũng như hủy hoại môi trường sống của họ.

Nhưng sự phức tạp cũng bao hàm sự tích hợp đồng thời với sự biệt hóa. Nhiệm vụ của những thập kỷ tiếp theo là nhận ra thành tố kém phát triển này của tâm trí. Giống như chúng ta đã học cách tách mình ra khỏi người khác và khỏi môi trường, giờ đây chúng ta cần học cách thống nhất bản thân với những thực thể khác quanh ta mà không đánh mất đi cá tính khó khăn lắm mới có được của mình. Niềm tin hứa hẹn nhất về tương lai có thể dựa trên sự nhận thức rõ ràng rằng toàn bộ vũ trụ là một hệ thống được liên kết bằng những quy luật chung và rằng sẽ không có ý nghĩa gì khi áp đặt ước mơ và mong muốn của chúng ta lên tự nhiên mà không đếm xỉa gì đến chúng. Nhận thức được những giới hạn của ý chí con người, chấp nhận sự cộng sinh thay vì nghĩ mình nắm vai trò thống lĩnh trong vũ trụ, chúng ta sẽ cảm thấy được sự nhẹ nhõm của những kẻ lưu vong cuối cùng cũng trở về nhà. Khi đó, vấn đề của ý nghĩa sẽ được giải quyết khi mục đích của cá nhân hợp nhất với dòng chảy của vũ trụ.



# Những bổ sung

## DÒNG CHẢY CỦA SỰ SÁNG TẠO

Đoạn dưới đây được trích từ cuốn *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* của Mihaly Csikszentmihalyi (HarperCollins, 1996).

Người sáng tạo khác biệt so với người khác theo nhiều cách khác nhau, nhưng có một phương diện mà tất cả họ cùng nhất trí: Họ đều yêu thích những gì mình làm. Không phải niềm hy vọng đạt thành danh tiếng hay tiền bạc đang thúc đẩy họ, đúng hơn là, cái thúc đẩy họ là cơ hội được làm những gì mình yêu thích. Jacob Rabinow giải thích: “Chúng ta sáng tạo vì niềm vui. Tôi không bắt đầu với ý nghĩ ‘Việc gì kiếm ra tiền?’ Đây là một thế giới khắc nghiệt; tiền bạc là quan trọng. Nhưng nếu tôi phải chọn giữa việc khiến mình vui và việc làm ra tiền, tôi sẽ chọn việc khiến mình vui”. Tiểu thuyết gia Naguib Mahfouz tán thành điều này bằng giọng điệu nhẹ nhàng hơn: “Tôi yêu việc mình làm nhiều hơn yêu sản phẩm mà nó tạo ra. Tôi tận hiến cho công việc bất chấp kết quả của nó là gì”. Chúng tôi cũng đã tìm thấy những cảm nghĩ tương tự trong từng đợt phỏng vấn.

Điều đặc biệt trong trường hợp này là chúng tôi đã trò chuyện với các kỹ sư và nhà hóa học, các nhà văn và nhạc sĩ, các doanh nhân và nhà cải cách xã hội, các sử gia và kiến trúc sư, các nhà xã

hội học và bác sĩ – và tất cả họ đều nhất trí rằng họ làm việc họ làm trước hết là bởi chúng thú vị. Tuy thế, vẫn có nhiều người khác trong cùng những ngành nghề này lại không hề yêu thích những gì họ làm. Vì vậy chúng tôi phải đặt ra giả định rằng điều đáng nói ở đây không phải là người ta làm gì, mà là họ làm như thế nào. Làm một kỹ sư hay thợ mộc, tự thân việc đó không mang tính thưởng thức. Nhưng nếu người ta thực hiện nó theo những phương thức nhất định, khi đó, công việc trở thành phần thưởng từ bản chất, xứng đáng để thực hiện chỉ vì niềm vui được thực hiện. Bí quyết để chuyển hóa các hoạt động để tự bản thân chúng trở nên đáng thực hiện là gì?

### **ĐƯỢC LẬP TRÌNH ĐỂ SÁNG TẠO**

Khi người ta được đề nghị chọn từ một danh sách những mô tả đúng nhất về cảm giác của mình khi được làm những việc yêu thích nhất – đọc sách, leo núi, đánh cờ, hoặc bất cứ việc gì khác – mô tả thường được đa số chọn là “phác thảo hoặc khám phá điều mới mẻ.” Trước hết, có vẻ lạ lùng khi các vũ công, nhà leo núi và nhà soạn nhạc đều nhất trí rằng trải nghiệm mang tính thưởng thức nhất của họ giống với một hành trình khám phá. Nhưng nếu chúng ta suy nghĩ kỹ hơn về việc đó, sẽ thấy việc ít nhất vài người tận hưởng việc khám phá và sáng tạo hơn mọi thứ khác dường như là hoàn toàn hợp lý.

Để thấy được tính logic của điều này, hãy thử một thí nghiệm tưởng tượng. Giả sử rằng bạn muốn tạo ra một cơ thể, một kiểu sự sống nhân tạo có cơ may sống sót tốt nhất trong một môi trường

phức tạp và bất khả đoán, ví như như Trái đất. Bạn muốn đưa vào cơ thể này một vài cơ chế giúp nó sẵn sàng đối mặt với nhiều hiểm nguy bất ngờ nhất có thể và tận dụng được nhiều nhất có thể lợi thế từ các cơ hội xuất hiện. Bạn sẽ làm việc này như thế nào? Hiển nhiên bạn sẽ muốn thiết kế một cơ thể về cơ bản là theo kiểu thận trọng, một cơ thể học được những giải pháp tốt nhất từ quá khứ và tiếp tục lặp lại chúng, cố gắng bảo tồn năng lượng, luôn cảnh giác và đi theo các mô thức hành vi đã được chứng minh hiệu quả trong quá khứ.

Nhưng giải pháp tốt nhất cũng sẽ bao gồm một hệ thống chuyển tiếp trong một vài cơ quan mà sẽ đem đến một sự củng cố tích cực mỗi lần khám phá được điều gì mới mẻ hoặc có được một ý tưởng hay hành vi mới lạ, bất kể liệu nó có hữu ích tức thì hay không. Đặc biệt quan trọng việc đảm bảo rằng sinh vật ấy không chỉ được thưởng vì những khám phá hữu ích, nếu không nó sẽ khiếm khuyết nghiêm trọng khi đối mặt với tương lai. Bởi không con người thế tục nào có thể tiên đoán được kiểu tình huống mà loài sinh vật mới này sẽ gặp phải trong ngày mai, năm tới hay thập kỷ tới. Vì vậy, chương trình tốt nhất chính là chương trình sẽ giúp sinh vật này cảm thấy tốt bất cứ khi nào khám phá được điều gì đó mới, bất kể sự hiện diện của nó là không hữu dụng. Và đây là điều dường như đã xảy ra với loài người chúng ta trong quá trình tiến hóa.

Bằng những sự biến đổi ngẫu nhiên, một vài cá nhân đã phải phát triển một hệ thống thần kinh mà qua đó sự khám phá những điều mới lạ sẽ kích thích trung tâm hưng cảm trong não. Như việc một vài cá nhân nhận được niềm vui mãnh liệt từ tình dục và số khác thì từ ẩm thực, thì hẳn phải có những cá nhân nhận được khoái

cảm mãnh liệt từ việc học hỏi được điều mới. Có khả năng rằng những đứa trẻ hiếu kỳ thường xuyên đưa mình vào nguy hiểm hơn vì vậy mà có thể sớm là đời hơn những người bạn hời hợt của mình. Nhưng đồng thời cũng có khả năng rằng những nhóm người học được cách đánh giá đúng những đứa trẻ hiếu kỳ trong cộng đồng mình – và ra sức bảo vệ, tưởng thưởng để chúng có thể trưởng thành một cách chín chắn và tạo ra những thế hệ nối tiếp của chúng – thì thành công hơn so với nhóm phớt lờ khả năng sáng tạo tiềm ẩn trong cộng đồng của họ.

Nếu điều này là đúng, chúng ta chính là hậu duệ của những tổ tiên đã nhận ra tầm quan trọng của tính mới lạ, đã bảo vệ những cá nhân tìm thấy niềm vui trong sáng tạo và học hỏi từ đó. Bởi họ có những cá nhân vốn yêu thích việc khám phá và phát minh tồn tại giữa cộng đồng mình, nên họ đã được chuẩn bị tốt hơn để đối mặt với những điều kiện bất khả đoán có thể đe dọa sự tồn vong của mình. Vì vậy chúng ta chia sẻ thiên hướng của sự tận hưởng trong bất kỳ việc gì ta làm, miễn là chúng ta có thể làm việc đó theo cách mới, miễn là chúng ta có thể khám phá và phác họa ra điều gì đó mới từ đó. Đây là lý do tại sao sự sáng tạo, bất kể trong lĩnh vực nào, đều mang tính thưởng thức. Đây là lý do tại sao Brenda Milner, cùng với nhiều người khác nữa, cho rằng: “Tôi có thể nói rằng mình không có sự thiên vị trong việc xác định đâu là điều quan trọng hoặc đâu là điều tuyệt vời, bởi vì mỗi một khám phá mới, dù là nhỏ nhất, đều vô cùng lý thú ở khoảnh khắc nó được tìm ra”.

Nhưng đây chỉ là một phần của câu chuyện. Một thế lực khác thúc đẩy chúng ta, và nó còn mang tính nguyên thủy và giàu sức mạnh hơn cả thôi thúc của sự sáng tạo: Đó là thế lực của trạng thái

entropy. Đây cũng là một cơ chế sinh tồn đã được tích hợp vào mã di truyền của chúng ta thông qua tiến hóa. Nó cho chúng ta cảm giác thanh thản khi ta thoải mái, khi ta thư giãn, khi ta có thể nghỉ ngơi với cảm giác thanh thản mà không cần tiêu tốn năng lượng. Nếu chúng ta không có bộ điều tiết được tích hợp này, chúng ta có thể dễ dàng kết liễu chính mình bởi sự kiệt sức và rồi không có đủ sự dự trữ về sức khỏe, mỡ, hoặc dưỡng khí để đối diện với những tình huống bất ngờ.

Đây là lý do tại sao thôi thúc nghỉ ngơi, cuộn người thoải mái trên chiếc sofa bất cứ khi nào có thể, lại mạnh mẽ đến thế. Bởi vì thôi thúc mang tính bảo tồn này quá mạnh mẽ, nên đối với hầu hết mọi người “thời gian rảnh” đồng nghĩa với một cơ hội để thả lỏng hoàn toàn, để thả trôi tâm trí. Khi không có những đòi hỏi từ bên ngoài, entropy sẽ nhảy ra, chiếm lĩnh cơ thể và tâm trí chúng ta, trừ khi chúng ta hiểu được chuyện gì đang xảy ra.

Chúng ta, nói chung, thường bị giằng co bởi hai luồng chỉ dẫn trái ngược được lập trình trong não bộ: một bên là mệnh lệnh nỗ lực tối thiểu, một bên là sự đòi hỏi tính sáng tạo.

Với hầu hết cá nhân, entropy dường như là trạng thái mạnh hơn, và họ tận hưởng sự thoải mái nhiều hơn so với thách thức của sự khám phá. Một vài cá nhân khác, như những người đã kể câu chuyện của họ trong cuốn sách này, thì sẵn sàng phản hồi hơn với phần thưởng từ sự khám phá. Nhưng chúng ta đều phản hồi với cả hai kiểu phần thưởng này; những khuynh hướng nghiêng về sự bảo tồn năng lượng cũng như sử dụng nó một cách có tính xây dựng là thành tố đồng thời tồn tại trong sự thừa kế của chúng ta. Việc kiểu nào chiếm ưu thế không chỉ phụ thuộc vào mã di truyền mà còn có

thể phụ thuộc vào trải nghiệm của chúng ta. Tuy nhiên, trừ khi có đủ số người được thúc đẩy bởi sự thưởng thức đến từ việc đối mặt với thử thách, bởi sự khám phá một con đường sống và làm việc mới mẻ, thì sẽ không có cuộc cách mạng văn hóa nào, cũng không có sự tiến bộ nào trong tư tưởng hay cảm xúc. Vì vậy, hiểu thấu suốt hơn rằng sự thưởng thức bao gồm những gì và sự sáng tạo có thể mang lại nó ra sao là việc quan trọng.

## **SỰ THƯỞNG THỨC LÀ GÌ?**

Để trả lời được câu hỏi này, nhiều năm trước tôi bắt đầu nghiên cứu những người xem chừng là làm những việc mà họ thích nhưng không nhận được phần thưởng về tiền bạc hay danh tiếng nào từ đó. Các kỳ thủ, nhà leo núi, vũ công và nhà soạn nhạc đều cống hiến nhiều giờ đồng hồ mỗi tuần cho công việc yêu thích của họ. Tại sao họ làm vậy? Chuyện được làm sáng tỏ từ những lần trò chuyện cùng họ, rằng cái không ngừng truyền động lực cho họ chính là tính chất của trải nghiệm mà họ cảm nhận được khi đắm chìm trong hoạt động. Cảm giác này không đến khi họ thư giãn, khi họ sử dụng chất kích thích hay uống rượu, cũng không đến khi họ sử dụng những đặc quyền xa xỉ của sự giàu có. Thay vào đó, cảm giác này thường được bao gồm trong những hoạt động đau đớn, mạo hiểm, khó khăn mà có thể tăng cường năng lực của một người và có chứa đựng một thành tố của sự mới lạ và sự khám phá. Trải nghiệm tối ưu này chính là cái mà tôi gọi là dòng chảy, bởi rất nhiều đáp viên trong nghiên cứu của tôi đã mô tả cảm giác khi mọi thứ diễn ra

thuận lợi giống như một trạng thái gần như tự động, không đòi hỏi cố gắng, mà vẫn có sự tập trung cao độ, của ý thức.

Trải nghiệm dòng chảy được mô tả bằng những thuật ngữ gần như đồng nhất bất kể hoạt động mang lại nó là gì. Các vận động viên, nghệ sĩ, người sùng đạo, nhà khoa học và những người làm công việc bình thường đều mô tả những trải nghiệm xứng đáng nhất của họ bằng những từ ngữ tương tự nhau. Và sự mô tả ấy không biến thiên là bao bởi các yếu tố văn hóa, giới tính hay tuổi tác; già hay trẻ, giàu hay nghèo, nam hay nữ, người Mỹ hay người Nhật dường như đều trải nghiệm sự thưởng thức theo những cách tương đồng, mặc dù họ có thể làm những việc rất khác nhau để đạt được trải nghiệm ấy. Có chín thành tố chủ yếu được nhắc đi nhắc lại để mô tả cảm giác của một trải nghiệm mang tính thưởng thức.

1. Có mục tiêu rõ ràng từng bước. Trái ngược với những gì diễn ra trong cuộc sống thường ngày, trong công việc hoặc ở nhà, nơi thường có những yêu cầu mâu thuẫn và mục tiêu không rõ ràng, trong một hoạt động dòng chảy chúng ta luôn biết việc gì cần được hoàn thành. Người nhạc công biết nốt nhạc tiếp theo cần đánh là gì, nhà leo núi biết bước đi kế tiếp nên đi ra sao. Khi một công việc mang tính thưởng thức, nó cũng có những mục tiêu rõ ràng. Bác sĩ phẫu thuật biết rõ ca mổ nên được tiến hành từng bước liên tục ra sao, người nông dân có một kế hoạch về việc vụ trồng trọt diễn ra như thế nào.

2. Có những phản hồi tức thì cho hành động. Một lần nữa, trái ngược với trạng thái thông thường của công việc, trong một trải nghiệm dòng chảy chúng ta biết mình đang làm tốt như thế nào. Người nhạc công biết ngay rằng nốt nhạc mình vừa chơi là nốt

đúng. Người leo núi lập tức nhận ra bước đi vừa rồi là chính xác vì anh/cô ta vẫn đang leo và chưa rơi xuống vực. Bác sĩ phẫu thuật nhìn thấy không có máu trong khoang mổ, và người nông dân nhìn thấy những hàng luống tằm tấp trên cánh đồng.

3. Có một sự cân bằng giữa thách thức và kỹ năng. Trong dòng chảy, chúng ta cảm thấy những khả năng của mình khớp một cách tuyệt vời với những cơ hội hành động. Trong cuộc sống thường ngày đôi lúc chúng ta cảm thấy những thách thức là quá cao so với kỹ năng của mình, và khi đó ta thấy nản lòng và lo lắng. Hoặc chúng ta cảm thấy tiềm năng của mình là lớn hơn nhiều so với những cơ hội thể hiện nó, và khi đó ta thấy buồn chán. Đánh quần vợt hoặc chơi cờ với một đối thủ mạnh hơn chúng ta nhiều sẽ khiến ta nản chí, còn với một đối thủ yếu hơn nhiều lại khiến ta thấy chán. Trong một trò chơi mang tính thưởng thức, những người chơi luôn giữ thăng bằng trên lằn ranh mong manh giữa buồn chán và lo âu. Điều tương tự cũng diễn ra khi công việc, hoặc một cuộc đối thoại, hoặc một mối quan hệ diễn ra thuận lợi.

4. Hành động và nhận thức được hợp nhất. Một điển hình của trải nghiệm thường ngày là tâm trí chúng ta bị phân tách khỏi việc ta đang làm. Ngồi trong lớp, học sinh thường tỏ ra chú ý đến giáo viên nhưng thật ra họ đang nghĩ về bữa trưa, hay về cuộc hẹn tối hôm trước. Người công nhân nghĩ về cuối tuần, người mẹ trong lúc dọn dẹp nhà cửa thì lại lo lắng về con mình; tâm trí của người chơi golf thì bận bịu với việc cú đánh của mình sẽ được bạn bè đánh giá ra sao. Còn trong dòng chảy, sự tập trung của chúng ta được đặt vào việc ta làm. Tâm trí tập trung vào một điểm là trạng thái yêu



cầu sự tương xứng giữa thử thách và kỹ năng, và nó trở nên khả thi nhờ vào những mục tiêu rõ ràng và phản hồi có giá trị liên tục.

5. Những khía cạnh khác bị loại khỏi ý thức. Một yếu tố điển hình khác của dòng chảy là chúng ta chỉ nhận thức những gì liên quan đến hiện tại trước mắt. Nếu một nhạc công nghĩ về sức khỏe hoặc những rắc rối thuế má của anh ta trong lúc chơi nhạc, anh ta chắc chắn sẽ chơi sai nốt. Nếu một bác sĩ phẫu thuật để tâm trí của mình đi rong thì mạng sống của bệnh nhân sẽ gặp nguy hiểm. Dòng chảy là kết quả của sự tập trung cao độ vào hiện tại, điều sẽ giải phóng chúng ta khỏi những nỗi sợ thông thường vốn gây ra trạng thái trầm uất và lo lắng trong cuộc sống đời thường.

6. Không lo sợ thất bại. Khi ở trong dòng chảy, chúng ta quá đắm chìm, không thể bận tâm đến sự thất bại. Vài người mô tả nó giống như cảm giác của sự kiểm soát hoàn toàn, nhưng thực tế không phải chúng ta ở trong trạng thái kiểm soát hoàn toàn, mà là vấn đề kiểm soát thậm chí còn không hiện lên trong tâm trí. Nếu nó làm vậy, chúng ta hẳn không còn tập trung hoàn toàn, bởi sự chú ý của ta bị chia rẽ giữa việc ta làm và cảm giác của sự kiểm soát. Lý do mà thất bại không phải là một vấn đề là bởi trong hoạt động dòng chảy những mục tiêu cần hoàn thành là rất rõ ràng và kỹ năng của chúng ta tương xứng với thử thách.

7. Sự tự ý thức biến mất. Trong cuộc sống thường ngày chúng ta luôn theo dõi cách mà mình xuất hiện trước người khác, chúng ta luôn cảnh giác để bảo vệ chính mình khỏi những sự xem thường có thể xảy ra và luôn bận tâm về việc tạo ra một ấn tượng thiện chí. Một cách điển hình, sự nhận thức về bản thân này là một gánh nặng. Trong dòng chảy, chúng ta quá đắm chìm vào việc mình làm

nên không thể quan tâm đến việc bảo vệ cái tôi. Ấy vậy mà sau một hồi của trải nghiệm dòng chảy kết thúc, chúng ta thường thoát khỏi trạng thái đó với một quan niệm về cái tôi mạnh mẽ hơn; chúng ta biết rằng mình vừa thắng lợi trong cuộc đối đầu với một thách thức khó khăn. Thậm chí chúng ta còn có thể cảm thấy rằng mình vừa vượt qua những ranh giới của cái tôi và trở thành một phần, ít nhất trong chốc lát, của một sự tồn tại vĩ đại hơn. Người nhạc công cảm thấy hợp nhất với bản hòa âm vũ trụ, vận động viên hợp nhất với đội của mình, độc giả của một cuốn tiểu thuyết có thể sống trong một thực tại khác trong vài giờ đồng hồ. Nghịch lý thay, cái tôi được mở rộng thông qua những hoạt động quên đi - cái tôi.

8. Cảm thức về thời gian bị bóp méo. Thông thường, trong hoạt động dòng chảy chúng ta quên đi thời gian và nhiều giờ đồng hồ có thể trôi qua nhanh như thể vài phút. Hoặc chiều ngược lại diễn ra thế này: Một vận động viên trượt băng nghệ thuật có thể thuật lại về một cú xoay tấc thời chỉ tốn một giây trong thời gian thật lại dường như kéo dài đến mười phút. Nói cách khác, đồng hồ không còn đáp ứng được việc thể hiện độ dài của thời gian trải nghiệm; cảm thức của chúng ta về việc bao nhiêu thời gian đã trôi qua phụ thuộc vào việc chúng ta làm.

9. Hoạt động trở thành hoạt động có mục đích tự thân. Bất cứ khi nào phần lớn các điều kiện trên xuất hiện, chúng ta bắt đầu tận hưởng bất cứ điều gì việc gì cung cấp một trải nghiệm tối ưu. Có thể tôi e ngại việc dùng máy tính và chỉ học sử dụng nó bởi vì công việc của tôi phụ thuộc vào nó. Nhưng khi kỹ năng của tôi tiến bộ, và tôi nhận ra máy tính có thể giúp tôi làm những gì, tôi có thể bắt đầu thích thú sử dụng máy tính vì sự thú vị của chính nó. Đến thời điểm

này, hoạt động trở thành có mục đích tự thân, trong tiếng Hy Lạp nghĩa là điều gì đó tự nó đã là quan trọng, tự nó toàn vẹn. Một vài hoạt động như nghệ thuật, âm nhạc, và thể thao thường có mục đích tự thân: Chẳng có lý do gì để làm những việc này trừ cảm giác của trải nghiệm mà chúng cung cấp. Hầu hết mọi thứ trong cuộc sống đều có tính mục đích ngoại tại: Chúng ta làm điều đó không phải bởi ta thích thú nó, mà là để đạt đến những mục tiêu theo sau nó. Và có một vài hoạt động mang cả hai tính chất này: Nghệ sĩ dương cầm được trả lương để chơi đàn, bác sĩ phẫu thuật có địa vị và thu nhập tốt khi tiến hành những ca mổ, đồng thời cũng nhận được sự thưởng thức khi làm những việc họ làm. Theo nhiều cách, bí quyết để có một cuộc sống hạnh phúc là học cách đạt được trải nghiệm dòng chảy từ những hoạt động chúng ta buộc phải làm nhiều nhất có thể. Nếu công việc và cuộc sống gia đình trở thành có mục đích tự thân, khi đó không việc gì trong đời chúng ta là lãng phí và mọi thứ chúng ta làm đều đáng công bởi chính giá trị của việc làm ấy.

## **CÁC GHI CHÚ CHƯƠNG MỘT**

Hạnh phúc. Những quan điểm của Aristotle về hạnh phúc đã phần được triển khai một cách rõ ràng trong *Nicomachean Ethics*, tập 1 và tập 9, chương 9 và chương 10. Nghiên cứu cùng thời về hạnh phúc bởi những nhà tâm lý học và các nhà khoa học xã hội khác bắt đầu tương đối muộn, nhưng gần đây đã bắt đầu bắt kịp chủ đề quan trọng này một cách nghiêm túc. Một trong những nghiên cứu đầu tiên có sức ảnh hưởng trong lĩnh vực này, và hiện

tại vẫn còn rất có sức ảnh hưởng, là *The Structure of Psychological Well-Being* (Bradburn 1969) của Norman Bradburn, đã chỉ ra rằng hạnh phúc hay không hạnh phúc không phụ thuộc lẫn nhau; nói cách khác, bởi vì một người hạnh phúc không có nghĩa là anh ta không thể không hạnh phúc cùng thời điểm đó. Tiến sĩ Ruut Veenhoven tại Đại học Erasmus ở Rotterdam, Hà Lan, gần đây đã xuất bản tài liệu *Databook of Happiness*, tổng hợp 245 khảo sát được thực hiện trong 32 quốc gia trong giai đoạn từ năm 1911 đến 1975 (Veenhoven 1984); tập thứ 2 hiện đang được soạn thảo. Tổ chức Archimedes của Toronto, Canada, cũng có nhiệm vụ theo dõi những cuộc nghiên cứu về tình trạng khỏe mạnh và hạnh phúc nhân loại; sách hướng dẫn đầu tiên của nó xuất hiện vào năm 1988. Cuốn *The Psychology of Happiness* được xuất bản vào năm 1987 bởi nhà tâm lý học xã hội Michael Argyle ở Oxford. Một bộ sưu tập toàn diện các ý tưởng và nghiên cứu trong lĩnh vực này là một ấn phẩm bởi Strack, Argyle, và Schwartz (1990).

Những sự xa hoa vật chất không tưởng. Các báo cáo hay gần đây về những điều kiện của cuộc sống hằng ngày trong những thế kỷ qua có thể được tìm thấy trong loạt ấn phẩm do Philippe Aries và Georges Duby thu thập và xuất bản với tên gọi là *A History of Private Life*. Quyển đầu tiên, *From Pagan Rome to Byzantium*, do Paul Veyne biên tập, được phát hành vào năm 1987. Một tuyển tập uy tín khác về chủ đề tương tự là *The Structures Of Everyday Life* của Fernand Braudel, với quyển sách đầu tiên xuất hiện vào năm 1981 bằng tiếng Anh. Đối với những sự thay đổi về đồ dùng trong nhà, có thể tham khảo tác phẩm của nhà sử học Le Roy Ladurie (1979) và Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981).

Dòng chảy. Nghiên cứu về trải nghiệm tối ưu của tôi bắt đầu từ bài luận văn tiến sĩ của chính tôi, liên quan đến một nghiên cứu về cách những nghệ sĩ trẻ bắt đầu sáng tạo ra một bức tranh. Một vài kết quả đã được ghi chép lại trong quyển sách *The Creative Vision* (Getzels & Csikszentmihalyi 1976). Kể từ đó, hàng tá bài báo khoa học về đề tài này đã xuất hiện. Quyển sách đầu tiên mô tả trải nghiệm dòng chảy một cách trực tiếp là *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi 1975). Bản tóm tắt mới nhất của nghiên cứu học thuật về trải nghiệm dòng chảy được thu thập trong *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988), bản đã được chỉnh sửa.

Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm. Lần đầu tôi sử dụng phương pháp này là trong một nghiên cứu về những công nhân vào năm 1976; ấn phẩm đầu tiên liên quan đến một nghiên cứu về thanh thiếu niên (Csikszentmihalyi, Larson, & Prescott 1977). Các mô tả chi tiết về phương pháp này đều có trong nghiên cứu của Csikszentmihalyi & Larson (1984, 1987).

Những ứng dụng của khái niệm dòng chảy. Những phương pháp này được mô tả trong chương đầu tiên của cuốn *Optimal Experience* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988).

Các mục tiêu. Những giải thích sớm nhất về hành vi con người, bắt đầu với Aristotle, khẳng định rằng hành động được thúc đẩy bởi các mục tiêu. Tuy nhiên, tâm lý học hiện đại đã chỉ ra rằng phần lớn những gì con người làm có thể được lý giải một cách chi tiết hơn bởi những nguyên nhân đơn giản hơn, thường là vô thức. Chính vì vậy mà tầm quan trọng của các mục tiêu trong việc định hướng hành vi bị ngờ vực khá nhiều. Một vài ngoại lệ bao gồm Alfred Adler (1956),

người tin rằng con người phát triển những thứ bậc mục tiêu chi phối những quyết định của họ trong suốt cuộc đời; và các nhà tâm lý học người Mỹ như Gordon Allport (1955) và Abraham Maslow (1968), những người tin rằng sau khi những nhu cầu căn bản được thỏa mãn nhiều hơn, thì các mục tiêu có thể bắt đầu có tác động trong việc định hướng hành động. Các mục tiêu cũng lấy lại một chút độ đáng tin trong tâm lý học nhận thức, nơi mà các nhà nghiên cứu như Miller, Galanter, và Pribram (1960), Mandler (1975), Neisser (1976), và Emde (1980) đã dùng khái niệm này để giải thích cho chuỗi đưa ra-quyết định và sự điều chỉnh về hành vi. Tôi quả quyết rằng trong phần lớn thời gian hầu hết mọi người hành động theo cách họ làm bởi vì họ đang cố đạt những mục tiêu; nhưng chỉ khi họ làm vậy, họ mới trải nghiệm cảm giác kiểm soát, điều vốn không hề xuất hiện khi hành vi không được thúc đẩy bởi những mục tiêu được chọn một cách có ý thức (xem Csikszentmihalyi 1989).

Sự hỗn loạn. Có vẻ như khá kỳ lạ khi một quyển sách nói về trải nghiệm tối ưu nên được liên hệ với sự hỗn loạn trong vũ trụ. Lý do cho điều này chính là giá trị của cuộc sống không thể được hiểu ngược lại với nền tảng của những mối nguy hiểm và vấn đề của nó. Kể từ khi tác phẩm văn chương nổi tiếng đầu tiên, Sử thi Gilgamesh, được viết vào 35 thế kỷ trước (Mason 1971), đã hình thành thông lệ việc bắt đầu với một sự nhận định về sự Sa ngã trước khi mạo hiểm đề xuất những cách cải thiện tình trạng nhân loại. Có lẽ nguyên mẫu tốt nhất chính là *Divina Commedia* (Thần khúc) của Dante, nơi mà độc giả trước hết phải qua được những cánh cổng địa ngục ("per me si va nell'eterno dolore...") trước khi họ có thể trù tính một giải pháp cho những tình huống khó khăn trong cuộc sống. Trong ngữ cảnh

này, chúng ta đang noi theo những hình mẫu nổi tiếng kia không vì cảm giác truyền thống, mà bởi vì chúng mang ý nghĩa tốt về mặt tâm lý.

Tháp nhu cầu. Công thức được biết đến nhiều nhất về mối quan hệ giữa những nhu cầu “cấp bậc thấp” như sống sót và an toàn và những mục tiêu “cao hơn” như sự tự khẳng định chính mình là tháp nhu cầu của Abraham Maslow (1968, 1971).

Những kỳ vọng leo thang. Theo nhiều tác giả, sự bất mãn liên tục với hiện tại chính là nét đặc trưng của tính hiện đại. Một người đàn ông thuộc giới tinh hoa hiện đại, nhân vật Faust của Goethe, được quỷ dữ trao cho sức mạnh với điều kiện là ông ta không bao giờ hài lòng với những gì mình có. Nghiên cứu hay gần đây về đề tài này có thể được tìm thấy trong tác phẩm của Berman (1982). Tuy nhiên, rất nhiều khả năng rằng việc khao khát nhiều hơn những gì hiện có là một đặc tính chung của loài người, có lẽ vốn được gắn liền với sự phát triển của ý thức.

Việc hạnh phúc và sự thỏa mãn với cuộc sống phụ thuộc vào việc người ta có thể đạt được khoảng cách chênh lệch nhỏ đến mức nào giữa những gì họ muốn có và những gì họ sở hữu, cũng như việc những kỳ vọng có xu hướng tăng cao được theo dõi thường xuyên. Chẳng hạn như, trong một cuộc khảo sát được tiến hành vào năm 1987 và được ghi chép lại trên Chicago Tribune (24, tháng 9, mục 1, trang 3), những người Mỹ làm ra hơn 100.000 đô-la một năm (chiếm 2% dân số) tin rằng để sống trong sự thoải mái họ cần phải có 88.000 đô-la một năm; những người kiếm được ít hơn thì cho rằng chỉ cần 30.000 đô-la là đủ. Người giàu có hơn cũng nói rằng họ cần 250.000 đô-la để biến những ước mơ của mình thành hiện thực,

trong khi cái giá cho giấc mơ của người Mỹ bình dân chỉ có một phần năm tổng số đó.

Nhiều người trong số những học giả nghiên cứu về chất lượng cuộc sống đã ghi lại những phát hiện tương tự, ví dụ như Campbell, Converse, và Rodgers (1976), Davis (1959), Lewin cùng các tác giả khác. (1944 [1962]), Martin (1981), Michalos (1985), và Williams (1975). Tuy nhiên, những phương pháp tiếp cận này có xu hướng tập trung vào những điều kiện hạnh phúc bên ngoài, như sức khỏe, sự giàu có về tài chính, và v.v... Phương pháp tiếp cận của quyển sách này thay vào đó lại liên quan đến niềm hạnh phúc xuất phát từ những hành động của một cá nhân.

Kiểm soát cuộc sống của chính mình. Nỗ lực tự kiểm soát được bản thân là một trong những mục tiêu lâu đời nhất của tâm lý học con người. Trong bản tóm lược rõ ràng của hàng trăm bài viết về những phương pháp truyền thống vận dụng trí óc khác nhau nhằm tăng khả năng tự kiểm soát (ví dụ như, Yoga, những triết lý khác nhau, phân tâm học, tâm lý học về tính cách, tính tự lực), Klausner (1965) đã phát hiện ra rằng những đối tượng mà sự kiểm soát trực tiếp hướng tới có thể được tóm gọn thành bốn hạng mục: (1) kiểm soát sự thể hiện hay hành vi; (2) kiểm soát những chiều hướng tiến triển của sinh lý học cơ bản; (3) kiểm soát những chức năng trí óc, tức là, suy nghĩ; (4) kiểm soát những xúc cảm, tức là, cảm giác.

Văn hóa với vai trò phòng vệ trước sự hỗn loạn. Ví dụ, xem xét bản tóm tắt của Nelson (1965) về vấn đề này. Luận bàn thú vị về các tác động tích hợp tích cực của văn hóa là khái niệm của Ruth Benedict về "tính hiệp lực" ((Maslow & Honigmann 1970), và quan điểm về hệ thống chung của Laszlo (1970). (Xem Redfield 1942; von



Bertalanffy 1960, 1968; và Polanyi 1968, 1969.) Đối với ví dụ về cách mà những cá nhân tạo ra ý nghĩa trong một phạm vi văn hóa, xem Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981).

Các nền văn hóa tin rằng bản thân chúng nằm ở trung tâm của vũ trụ. Chủ nghĩa vi chủng (ethnocentrism) có xu hướng là một trong những nguyên lý cơ bản của mỗi một nền văn hóa; ví dụ, hãy xem Levine & Campbell (1972), Csikszentmihalyi (1973).

Sự lo âu mang tính bản thể học. Các chuyên gia về sự lo âu mang tính bản thể học (ontological) (hay sự tồn tại) là các nhà thơ, họa sĩ, nhà soạn kịch, và những nghệ sĩ khác, ít nhất là trong vài thế kỷ vừa qua. Giữa những nhà triết học, ta phải nhắc đến Kierkegaard (1944, 1954), Heidegger (1962), Sartre (1956), và Jaspers (1923, 1955); còn đối với các chuyên gia tâm thần học thì có Sullivan (1953) và Laing (1960, 1961).

Ý nghĩa. Một trải nghiệm có ý nghĩa khi nó liên quan đến các mục tiêu của một người một cách tích cực. Cuộc sống có ý nghĩa khi chúng ta có một mục đích minh chứng cho những nỗ lực của mình và khi trải nghiệm có trật tự. Để đạt được trật tự này trong trải nghiệm, ta thường phải thừa nhận một sức mạnh siêu nhiên, hay ý trời, mà không có nó, cuộc sống sẽ chẳng còn ý nghĩa gì. Xem Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981). Vấn đề về ý nghĩa sẽ được thảo luận sâu hơn ở chương 10.

Tôn giáo và sự mất đi ý nghĩa. Việc tôn giáo vẫn giúp đỡ chúng ta với vai trò một tấm khiên chống lại sự hỗn loạn đã được chỉ ra bởi vài nghiên cứu mà đã báo cáo mức độ hài lòng với cuộc sống cao hơn ở những người trưởng thành có tín ngưỡng (Bee 1987, trang 373). Thế nhưng gần đây có một vài tuyên bố được đưa ra, cho

rằng những giá trị văn hóa duy trì xã hội của chúng ta không còn hiệu quả như chúng đã từng; ví dụ, xem Daniel Bell (1976) về sự suy giảm các giá trị tư bản, và Robert Bellah (1975) về sự suy yếu của tôn giáo. Đồng thời, rõ ràng rằng ngay cả cái gọi là “Thời kỳ Đức tin” của châu Âu, trong suốt toàn bộ thời Trung cổ, cũng bị vây quanh bởi sự nghi ngờ và hỗn loạn. Đối với những rối loạn tinh thần trong những thời kỳ đó, xem các bài báo cáo xuất sắc của Johann Huizinga (1954) và Le Roy Ladurie (1979).

Các xu hướng trong bệnh lý xã hội. Đối với những thống kê về việc sử dụng năng lượng, xem Statistical Abstracts of the U.S. (U.S. Dept. of Commerce – Bộ Thương mại Hoa Kỳ 1985, trang 199); những thống kê về sự đói nghèo, xem cùng bản tóm tắt trên, trang 457. Những xu hướng tội phạm bạo lực được trích dẫn từ U.S. Dept. of Justice’s Uniform Crime Reports (25.07.1987, trang 41), Statistical Abstracts (1985, trang 166), và U.S. Social Indicators của U.S. Dept. of Commerce – Bộ Thương mại Hoa Kỳ (1980, trang 235, 241). Những thống kê về bệnh hoa liễu được trích dẫn từ Statistical Abstracts of the U.S. (1985, trang 115); về vấn đề ly hôn thì xem Statistical Abstracts of the U.S., trang 88.

Các số liệu về sức khỏe tinh thần được trích dẫn từ quyển U.S. Social Indicators, trang 93. Số liệu về kinh phí được trích từ quyển U.S. Statistical Abstracts (1985, trang 332).

Về thông tin số thanh thiếu niên sống trong các gia đình có bố mẹ, xem Brandwein (1977), Cooper (1970), Glick (1979), và Weitzman (1978). Về những thống kê về tội phạm, xem U.S. Statistical Abstracts (1985, trang 189).

Bệnh học của thanh thiếu niên. Đối với vấn đề tự tử và cố ý giết người ở thanh thiếu niên, xem Vital Statistics of the United States, 1985 (U.S. Dept. of Health and Human Services - Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ, 1988), bảng 8.5. Những thay đổi về điểm SAT được báo cáo trong U.S. Statistical Abstracts (1985, trang 147). Dựa trên những đánh giá đáng tin cậy, tự tử ở thanh thiếu niên tăng khoảng 300% trong giai đoạn từ năm 1950 đến 1980, với tổn thất nặng nề nhất ở trẻ vị thành niên nam, tầng lớp trung lưu, nhóm đặc quyền da trắng (Social Indicators, 1981). Các mô hình tương tự được đưa ra đối với tội phạm, giết người, mang thai ngoài giá thú, bệnh hoa liễu, và các bệnh thần kinh (Wynne 1978, Yankelovich 1981). Đến năm 1980, cứ mười học sinh cuối cấp phổ thông thì có một học sinh sử dụng thuốc tác động tâm thần hằng ngày (Johnston, Bachman, & O'Malley 1981). Và để nói rõ bức tranh u ám này, nên đề cập rằng trong hầu hết các nền văn hóa, theo như những gì có thể xác định được thì thanh thiếu niên được xem là đối tượng gây rắc rối, (Fox 1977). "Sự rối loạn lớn bên trong và hỗn loạn bên ngoài của trẻ vị thành niên là tình trạng chung và chỉ bị tác động một cách vừa phải bởi các yếu tố quyết định thuộc về văn hóa". (Kiell 1969, trang 9). Theo Offer, Ostrov, và Howard (1981), chỉ khoảng 20% trẻ vị thành niên ở Mỹ đương thời được xem là "bị rối loạn", nhưng đương nhiên là ngay cả sự ước tính thận trọng này cũng đã cho thấy một con số khá lớn những người trẻ.

Sự xã hội hóa. Sự cần thiết trong việc tạm gác lại sự hài lòng của bản thân để hoạt động trong xã hội được thảo luận bởi Freud trong quyển Civilization and Its Discontents (1930). Brown (1959) đã đưa ra lời bác bỏ mạnh mẽ trước những lập luận của Freud. Về những

tác phẩm chuẩn mực về xã hội hóa, xem Clausen (1968) và Zigler & Child (1973). Một nghiên cứu mở rộng gần đây về xã hội hóa ở trẻ vị thành niên có thể được tìm thấy trong Csikszentmihalyi & Larson (1984).

Sự kiểm soát mang tính xã hội. Vài ví dụ điển hình về cách áp đặt những sự kiểm soát xã hội bằng việc tạo ra những sự phụ thuộc về hóa chất là trường hợp giới thiệu rượu rum và brandy của người Tây Ban Nha vào thị trường Trung Mỹ (Braudel 1981, các trang 248-49); tác dụng của whiskey trong việc chiếm đoạt những vùng lãnh thổ của người Mỹ da đỏ và các cuộc chiến tranh thuốc phiện của Trung Quốc. Herbert Marcuse (1955,1964) đã bàn luận bao quát về cách những nhóm xã hội có ảnh hưởng lớn dựa vào tình dục và sách báo khiêu dâm để áp đặt những sự kiểm soát xã hội. Cũng như Aristotle đã nói khá lâu trước đó, “Nghiên cứu về niềm vui và nỗi đau thuộc về phạm vi của những nhà triết học chính trị” (Nicomachean Ethics, quyển 7, chương 11).

Gen và ưu thế cá nhân. Lập luận cho rằng gen, vì những nguy cơ tiềm ẩn nó mang theo, được lập trình vì lợi ích của riêng của chính chúng chứ không phải để giúp cuộc sống tốt hơn, lần đầu được trình bày rõ ràng chính xác một cách mạch lạc bởi Dawkins (1976), mặc dù câu nói “Con gà chỉ là cách để một quả trứng tạo ra một quả trứng khác”, vốn tóm lược ý kiến của Dawkins khá rõ ràng, đã xuất hiện từ trước đó rất lâu. Để biết thêm một góc nhìn khác về vấn đề này, xem Csikszentmihalyi & Massimini (1985) và Csikszentmihalyi (1988).

Những con đường của tự do. Lịch sử cho cuộc tìm kiếm này quá dài và phong phú đến nỗi không thể nào nói về nó một cách xứng

đáng trong một không gian hạn hẹp. Đối với những tục lệ cổ huyền bí, xem Behanan (1937) và về Yoga thì xem Wood (1954), về thuyết thần bí Do Thái, xem Scholem (1969). Trong triết học, có thể chọn Hadas (1960) để tìm hiểu về chủ nghĩa nhân đạo của Hy Lạp; Arnold (1911) và Murray (1940) để tìm hiểu về những người khắc kỷ; và MacVannel (1896) để tìm hiểu về học thuyết Hegel. Tìm hiểu thêm về những nhà triết học đương thời, xem Tillich (1952) và Sartre (1956).

Một sự tái định nghĩa về khái niệm đức hạnh của Aristotle gần đây, mà theo nhiều cách rất tương đồng với khái niệm về hoạt động tự thân, hoặc dòng chảy được trình bày ở đây, có thể được tìm thấy trong các tác phẩm của Alasdair MacIntyre (1984). Trong sử học có Croce (1962), Toynbee (1934), and Berdyaev (1952) là nổi bật; trong xã hội học có Marx (1844 [1956]), Durkheim (1897, 1912), Sorokin (1956, 1967); Durkheim (1897, 1912), Sorokin (1956, 1967), và Gouldner (1968); trong tâm lý học là Angyal (1941, 1965), Maslow (1968, 1970), và Rogers (1951); trong nhân loại học, xem Benedict (1934), Mead (1964), và Geertz (1973). Đây chỉ là những lựa chọn theo phong cách riêng của tác giả giữa vô vàn những lựa chọn khả dĩ.

Sự kiểm soát ý thức. Sự kiểm soát ý thức như được phát triển trong chương này bao gồm tất cả bốn biểu hiện của sự tự kiểm soát được làm mới bởi Klausner (1965) và được liệt kê ở ghi chú về trang 30. Một trong những phương pháp đạt được những sự kiểm soát như vậy được biết đến lâu đời nhất là các bộ môn yoga khác nhau được phát triển ở Ấn Độ khoảng 1500 năm trước; những điều này sẽ được thảo luận đầy đủ hơn ở chương 5. Những người theo y học

toàn diện tin rằng trạng thái tinh thần của bệnh nhân cực kỳ quan trọng trong việc quyết định quá trình tiến triển của sức khỏe thể chất; xem Cousins (1979) và Siegel (1986). Eugene Gendlin (1981), một đồng nghiệp của tôi tại Đại học Chicago, đã phát triển một phương pháp kiểm soát sự chú ý hiện đại gọi là “tập trung”. Trong quyển này, tôi không đề xuất bất kỳ một phương pháp nào, nhưng thay vào đó tôi sẽ trình bày một phép phân tích thuộc nhận thức về những gì mà sự kiểm soát và niềm vui có bao gồm, cũng như đưa ra những ví dụ luyện tập, để người đọc có thể phát triển một phương pháp phù hợp nhất với những điều kiện và khuynh hướng của mình.

Sự thói quen hóa. Lập luận ở đây đương nhiên gợi lại quan điểm của Weber (1922) về việc thói quen hóa những đức tính tạo được lòng tin, được phát triển trong quyển *The Social Psychology of World Religions* của ông, và thậm chí về ý tưởng của người theo học thuyết Hegel trước đây cho rằng “thế giới của linh hồn” cuối cùng sẽ chuyển thành “thế giới của nhiên nhiên” (ví dụ, Sorokin 1950). Khái niệm tương tự được phát triển từ một góc nhìn trên phương diện xã hội học bởi Berger & Luckmann (1967).

## **CHƯƠNG HAI**

Ý thức. Khái niệm này đã là trung tâm của nhiều hệ thống triết học và tôn giáo, ví dụ như của Kant và Hegel. Những nhà tâm lý học trước đây như Ach (1905) đã cố gắng định nghĩa nó bằng các thuật ngữ khoa học hiện đại, nhưng chẳng mấy thành công. Trong vài thập kỷ, các ngành khoa học hành vi đã từ bỏ hoàn toàn khái niệm về ý thức, bởi vì những bản tự báo cáo về các trạng thái bên trong

được cho là thiếu cơ sở khoa học. Một vài sự đổi mới gần đây về tầm quan trọng trong chủ đề có thể được nhận thấy rõ ràng (Pope & Singer 1978). Vài bản tóm lược lịch sử của khái niệm này có thể được tìm thấy trong nghiên cứu của Boring (1953) và Klausner (1965). Smith (1969), người đặt ra thuật ngữ “Chủ nghĩa hành vi hướng nội”, đã đưa ra một định nghĩa rất gần với những gì được sử dụng trong quyển sách này: “trải nghiệm ý thức là một sự kiện nội tại về việc một người làm, một cách trực tiếp, những gì họ muốn làm” (Smith 1969, trang 108). Tuy nhiên, mặt khác, có ít phần trùng lặp nhau giữa khái niệm được phát triển ở cuốn sách này và khái niệm của Smith hay của bất kỳ nhà tâm lý học định hướng hành vi nào khác. Sự khác biệt chủ yếu là sự nhấn mạnh của tôi nằm ở động lực chủ quan của trải nghiệm, và ở tính vượt trội về hiện tượng luận của nó. Một định nghĩa đầy đủ hơn về ý thức sẽ được cung cấp trong những mục sau của chương này.

Hiện tượng học (phenomenology). Ở đây, thuật ngữ “hiện tượng luận” không được dùng với ý nghĩa bao hàm các nguyên lý hay phương pháp của riêng bất kỳ những nhà tư tưởng hay trường phái nào. Nó chỉ có nghĩa rằng việc tiếp cận vấn đề về nghiên cứu trải nghiệm chịu ảnh hưởng nặng nề bởi quan niệm của Husserl (1962), và Heidegger (1962, 1967), Sartre (1956), Merleau-Ponty (1962, 1964), và một vài người diễn dịch nghiên cứu của họ sang khoa học xã hội, ví dụ như, Natanson (1963), Gendlin (1962), Fisher (1969), Wann (1964) và Schutz (1962). Những sự giới thiệu ngắn gọn, rõ ràng về hiện tượng học của Husserl là các quyển sách viết bởi Kohak (1978) và Kolakowski (1987). Tuy nhiên, để theo dõi quyển sách này, không cần phải ghi nhớ bất kỳ giả thuyết hiện tượng luận nào.

Lập luận phải đứng trên những giá trị riêng và được hiểu theo các phương diện riêng của nó. Và điều này cũng đúng với thuyết thông tin (xem Wiener 1948 [1961]).

Mơ. Stewart (1972) ghi lại rằng người Sinoi ở Malaysia học cách kiểm soát những giấc mơ của họ, và nhờ đó đạt được sự tinh thông khác thường đối với việc đánh thức ý thức. Nếu việc này là đúng (điều dường như không chắc chắn), nó là một ngoại lệ thú vị đóng góp vào việc chứng minh quy tắc phổ quát - nói cách khác, nó có nghĩa rằng bằng việc rèn luyện sự chú ý, người ta có thể kiểm soát ý thức ngay cả khi đang ngủ (Csikszentmihalyi 1982a). Một phương pháp mở rộng ý thức gần đây đang cố gắng thực hiện điều này. “Mơ tỉnh táo” (Lucid dreaming) là một nỗ lực kiểm soát những quá trình suy nghĩ trong giấc ngủ (La Berge 1985).

Những giới hạn của ý thức. Tuyên bố chung đầu tiên về số đơn vị thông tin (bit) có thể được xử lý một cách đồng thời được đưa ra bởi Miller (1956). Orme (1969), trên cơ sở tính toán của von Uexkull (1957), đã tìm ra rằng một phần mười tám của một giây là ngưỡng phân biệt. Các nhà khoa học nhận thức đã nghiên cứu những giới hạn của sự chú ý gồm có Simon (1969, 1978), Kahneman (1973), Hasher & Zacks (1979), Eysenck (1982), và Hoffman, Nelson, và Houck (1983). Những nhu cầu về sự chú ý được tạo ra bởi các quá trình nhận thức được bàn luận bởi Neisser (1967, 1976), Treisman & Gelade (1980), và Treisman & Schmidt (1982). Các điều kiện tất yếu về sự chú ý của việc lưu trữ và nhớ lại thông tin từ ký ức đã được xử lý bởi Atkinson & Shiffrin (1968) và Hasher & Zacks (1979). Nhưng tầm quan trọng của sự chú ý và các giới hạn của nó vốn đã được biết đến trong nghiên cứu của William James (1890).



Những giới hạn cho việc xử lý lời nói. Đối với yêu cầu 40 mẫu thông tin mỗi giây, xem Liberman, Mattingly, và Turvey (1972) và Nusbaum & Schwab (1986).

Sử dụng thời gian. Sự phân loại toàn diện đầu tiên về cách con người sử dụng thời gian tiêu khiển của họ là một dự án xuyên quốc gia được ghi chép lại trong cuốn sách của Szalai (1965). Những con số được báo cáo ở đây dựa trên những nghiên cứu của tôi với Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm (ESM), ví dụ như ở các tài liệu: Csikszentmihalyi, Larson, và Prescott (1977), Csikszentmihalyi & Graef (1980), Csikszentmihalyi & Larson (1984), Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988).

Xem tivi. Những cảm xúc con người ghi lại trong khi đang xem tivi được so với những trải nghiệm trong các hoạt động khác thông qua những nghiên cứu lấy mẫu kinh nghiệm trong các tài liệu Csikszentmihalyi, Larson, và Prescott (1977), Csikszentmihalyi & Kubey (1981), Larson & Kubey (1983), và Kubey & Csikszentmihalyi (trên báo chí).

Năng lượng tinh thần. Các quá trình diễn ra trong ý thức - những suy nghĩ, cảm xúc, ý chí, và ký ức - đã được mô tả bởi những nhà triết học đời đầu và bởi các nhà tâm lý học đầu tiên (ví dụ, Ach 1905). Về một tác phẩm phê bình, hãy xem của Hilgard (1980). Về những sự tiếp cận mạnh mẽ đến ý thức, gồm có Wundt (1902), Lipps (1899), Ribot (1890), Binet (1890), và Jung (1928 [1960]). Vài cách tiếp cận hiện đại được thể hiện bởi Kahneman (1973), Csikszentmihalyi (1978, 1987), và Hoffman, Nelson, & Houck (1983).

Sự chú ý và văn hóa. Khả năng nhớ địa điểm chính xác bằng cách lênh đênh trên biển của người Melanesia được miêu tả bởi

Gladwin (1970). Tham khảo về việc nhiều cái tên cho tuyết được người Eskimo dùng có thể tìm thấy trong tài liệu của Bourguignon (1979).

Cái tôi. Các nhà tâm lý học đã nghĩ đến vô số cách mô tả cái tôi, từ những cách tiếp cận tâm lý - xã hội của George Herbert Mead (1934 [1970]) và Sullivan (1953) đến tâm lý học phân tích của Carl Gustav Jung (1933 [1961]). Tuy nhiên, gần đây những nhà tâm lý học cố gắng tránh nói về "cái tôi"; thay vào đó họ tự giới hạn bản thân trong việc diễn tả "khái niệm về cái tôi". Lời giải thích hợp lý về cách mà khái niệm này phát triển được đưa ra bởi Damon & Hart (1982). Cách tiếp cận khác sử dụng thuật ngữ "tự tin vào năng lực bản thân" (xem Bandura 1982). Mô hình của cái tôi phát triển trong những trang này chịu ảnh hưởng bởi nhiều nguồn, và được mô tả trong Csikszentmihalyi (1985a) và Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988).

Sự rối loạn trong ý thức. Những nhà tâm lý học đã nghiên cứu các cảm xúc tiêu cực, như giận dữ, đau khổ, buồn bã, sợ hãi, xấu hổ, khinh rẻ, hay ghê tởm một cách rất khái quát gồm có: Ekman (1972), Frijda (1986), Izard, Kagan, & Zajonc (1984), và Tomkins (1962). Nhưng những nhà nghiên cứu này nhìn chung đều khẳng định rằng mỗi một cảm xúc đều được "mắc" một cách riêng biệt vào hệ thần kinh trung ương như một phản hồi đến một chuỗi tác nhân kích thích cụ thể, thay vì là một phản ứng được tính hợp của hệ thống cái tôi. Các nhà tâm lý học lâm sàng và bác sĩ tâm thần khá quen thuộc với "những tâm trạng khó chịu" (disphoric moods) như lo âu và chán nản, vốn cản trở sự tập trung và hoạt động bình

thường (Beck 1976, Blumberg & Izard 1985, Hamilton 1982, Lewinsohn & Libet 1972, Seligman và các tác giả khác. 1984).

Trật tự. Những gì mà trật tự - hoặc phản entropy tâm thần - ngụ ý sẽ được thảo luận trong chương này, xem Csikszentmihalyi (1982a) và Csikszentmihalyi & Larson (1984). Về cơ bản, nó đề cập đến việc thiếu xung đột trong những đơn vị thông tin hiện hữu trong ý thức của một cá nhân. Khi thông tin hòa hợp với các mục tiêu của một cá nhân, ý thức của người đó sẽ "có trật tự". Khái niệm tương tự cũng được áp dụng cho việc thiếu mâu thuẫn giữa các cá nhân, khi mục tiêu của họ phù hợp với nhau.

Dòng chảy. Nghiên cứu ban đầu và mô hình lý thuyết của trải nghiệm dòng chảy lần đầu được báo cáo đầy đủ trong *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi 1975). Kể từ đó rất nhiều những tác phẩm đã sử dụng khái niệm dòng chảy, và nghiên cứu mở rộng mới đã được tích lũy lại. Một vài ví dụ như là việc ứng dụng khái niệm này vào nhân loại học của Victor Turner (1974), cho xã hội học của Mitchell (1983), và cho sự đổi mới của Crook (1980). Eckblad (1981), Amabile (1983), và Deci & Ryan (1985) đã sử dụng nó trong việc phát triển những thuyết động lực. Về bản tóm lược các phát hiện của những nghiên cứu khác nhau, xem Massimini & Inghilleri (1986) và Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988).

Câu nói "Thật hào hứng khi..." được trích dẫn từ Csikszentmihalyi (1975), trang 95.

Sự phức tạp. Sự phức tạp là chức năng của việc thông tin trong ý thức của một cá nhân được tích hợp và biệt hóa tốt đến mức nào. Một người phức tạp là người có thể xử lý thông tin riêng biệt, rõ ràng, và có thể liên kết những mảnh khác nhau lại; ví dụ, một người

có những ham muốn, cảm xúc, suy nghĩ, giá trị và hành động được phân chia rõ rệt và không mâu thuẫn với nhau. Có thể xem Csikszentmihalyi (1970), Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988), và Csikszentmihalyi & Larson (1984). Khái niệm về sự phức tạp được dùng ở đây liên quan đến cùng một khái niệm đã được sử dụng bởi một số nhà sinh vật học theo thuyết tiến hóa (ví dụ, Dobzhansky 1962, 1967), và nó đã bị ảnh hưởng bởi những quan niệm đầy chất thơ của Teilhard de Chardin (1965). Một định nghĩa rất hứa hẹn về sự phức tạp trong các hệ thống thể chất, được định nghĩa như “chiều sâu nhiệt động học”, đã được nghiên cứu bởi Heinz Pagels (1988) trước cái chết bất ngờ của ông gần đây. Với định nghĩa này của ông, sự phức tạp của một hệ thống là sự khác biệt giữa lượng thông tin cần có để mô tả hệ thống trong trạng thái hiện thời của nó và lượng thông tin cần để mô tả tất cả những trạng thái có thể có tại thời điểm hệ thống được thay đổi khác với trạng thái cuối cùng của nó. Ứng dụng điều này cho tâm lý học về cái tôi, người ta có thể nói rằng một người phức tạp là người có hành vi và ý nghĩ không dễ dàng giải thích, và có sự phát triển không dự đoán được một cách rõ ràng.

“[Không có] nơi nào khơi dậy...” trích dẫn từ Csikszentmihalyi 1975, trang 94.

### **CHƯƠNG BA**

Đối với nghiên cứu về mối quan hệ giữa hạnh phúc và sự giàu có, xem Diener, Horwitz, & Emmons (1985), Bradburn (1969), và Campbell, Converse, & Rodgers (1976).

Niềm khoái lạc và sự thưởng thức. Toàn bộ quyển Nicomachean Ethics của Aristotle nghiên cứu về vấn đề này, đặc biệt ở quyển 3, chương 11, và quyển 7. Cũng có thể xem Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988, các trang 24–25).

Niềm vui thơ trẻ trong hoạt động. Những nhà tâm lý học người Đức thời kỳ đầu đã thừa nhận sự tồn tại của trạng thái Funktionlust, hay niềm vui bắt nguồn từ việc sử dụng cơ thể con người trong những hoạt động như chạy, đánh, vung tay, và v.v... (Groos 1901, Buhler 1930). Sau đó, Jean Piaget (1952) tuyên bố rằng một trong những giai đoạn phát triển thể chất về vận động - giác quan của một đứa trẻ được định hình bởi “niềm vui của việc trở thành nguyên nhân”. Ở Mỹ, Murphy (1947) dùng sự tồn tại của giác quan và hoạt động để lý giải cho cảm xúc của niềm sung sướng mà thị giác, âm thanh hoặc cảm giác cơ bắp thường mang lại cho ta. Những quan niệm này đã được kết hợp thành lý thuyết về sự kích thích tối ưu hay tình thức tối ưu chủ yếu qua công trình nghiên cứu của Hebb (1955) và Berlyne (1960), người đã khẳng định rằng niềm vui sướng là hệ quả của một sự cân bằng tối ưu giữa kích thích nạp vào và khả năng xử lý chúng của hệ thần kinh. Sự mở rộng của những giải thích cơ bản bằng khoa học thần kinh cho lý do tại sao một người tìm thấy niềm vui sướng trong hành động được đưa ra bởi White (1959), deCharms (1968), và Deci & Ryan (1985), những người đã nhìn vào cùng một hiện tượng nhưng từ góc nhìn của cái tôi hoặc hệ thống ý thức. Những lý giải của họ xoay quanh sự thật rằng hành động cung cấp niềm vui bởi vì nó cho con người cảm giác của năng lực, tính hiệu quả và sự tự chủ.

Học tập ở tuổi trưởng thành. Tầm quan trọng của việc học tập trong giai đoạn sau của cuộc đời gần đây đã thu hút được nhiều sự chú ý. Đối với một vài tư tưởng cơ bản trong lĩnh vực này, xem lời khẳng định đầu tiên của Mortimer Adler (Adler 1956), Tough (1978), và Gross (1982).

Những cuộc phỏng vấn. Hầu hết những buổi phỏng vấn đề cập ở cuốn sách này được thu thập trong loạt nghiên cứu được báo cáo trong Csikszentmihalyi (1975) và Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988). Có hơn 600 phỏng vấn bổ sung được thu thập bởi Giáo sư Fausto Massimini và những cộng sự của ông ở châu Âu, châu Á, và miền nam nước Mỹ.

Trạng thái ngất ngây. Những ví dụ thực tiễn mở rộng về các trải nghiệm tôn giáo xuất thần được thu thập bởi Marghanita Laski (1962). Abraham Maslow (1971), người đã đặt ra thuật ngữ “trải nghiệm tột đỉnh” (peak experience) để mô tả những sự kiện như vậy, đóng một vai trò quan trọng trong việc giúp mang lại tính chính thống cho sự xem xét những hiện tượng như vậy bởi các nhà tâm lý học. Tuy nhiên, công bằng mà nói, Laski và Maslow đã nhìn vào trạng thái ngất ngây như là một sự hiển lộ ngẫu nhiên mà ít nhiều diễn ra một cách tự thân hơn là một quá trình tự nhiên có thể bị kiểm soát và nuôi dưỡng. Về sự so sánh giữa khái niệm trải nghiệm tột đỉnh của Maslow và trải nghiệm dòng chảy, xem Privette (1983). Những trải nghiệm xuất thần rõ ràng thường thấy hơn người ta vẫn tưởng. Tính đến tháng 3 năm 1989, hơn 30% mẫu thống kê đại diện cả nước, gồm 1.000 đối tượng người Mỹ, đã trả lời một cách quả quyết về vấn đề này: “Bạn cảm thấy như thể rất gần với sức mạnh tinh thần mãnh liệt dường như nhắc bạn ra khỏi chính mình”. Tất cả

12% đối tượng tuyên bố rằng họ đã trải nghiệm cảm giác này thường xuyên hoặc trong một số trường hợp (General Social Survey 1989).

Đọc như một hoạt động dòng chảy ưa thích. Phát hiện này được chép trong Massimini, Csikszentmihalyi, & Delle Fave (1988). Một quyển sách gần đây mô tả chi tiết cách mà việc đọc đem lại niềm vui đã được viết bởi Nell (1988).

Xã hội hóa như một hoạt động dòng chảy. Tất cả các nghiên cứu được tiến hành với Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm xác nhận sự thật rằng chỉ đơn giản ở bên cạnh người khác thôi cũng thường cải thiện tâm trạng người ta một cách đáng kể, bất chấp điều gì khác đang xảy ra. Điều này có vẻ đúng đối với vị thành niên (Csikszentmihalyi & Larson 1984), cả những người trưởng thành (Larson, Csikszentmihalyi, & Graef 1980), và những người cao tuổi hơn (Larson, Mannell, & Zuzanek 1986). Nhưng để thật sự tận hưởng sự hòa hợp với người khác, cần phải có những kỹ năng giữa những cá nhân với nhau.

“Rất nhiều bức tranh mà bạn...” được trích dẫn từ một nghiên cứu về cách mà những người quản lý bảo tàng mỹ thuật mô tả trải nghiệm thẩm mỹ (Csikszentmihalyi & Robinson, đang in, trang 51).

Giáo sư Maier-Leibnitz đã mô tả cách theo dõi thời gian khéo léo của mình bằng việc gõ ngón tay theo một cách truyền đạt mang tính cá nhân (1986).

Tâm quan trọng của các hoạt động vi dòng chảy được xem xét trong *Beyond Boredom and Anxiety* (Csikszentmihalyi 1975, các trang 140–78). Những nghiên cứu đó cho thấy rằng nếu người ta được yêu cầu làm gì đó mà không được kèm theo những thói quen

thông thường của họ, như gõ ngón tay, vẽ nguệch ngoạc, huýt sáo, hoặc đùa giỡn với bạn bè, trong khoảng vài giờ đồng hồ thì họ sẽ trở nên cáu kỉnh. Họ thường xuyên báo cáo sự mất kiểm soát và sự đứt đoạn của hành vi sau chỉ một ngày bị tước đi vi dòng chảy. Rất ít người có thể hoặc sẵn sàng làm gì mà không có những thói quen nhỏ này trong hơn 24 giờ.

Tỉ lệ cân bằng giữa những thử thách và kỹ năng ngay từ đầu đã được xem như là một trong những điều kiện trọng tâm của trải nghiệm dòng chảy. (Ví dụ, Csikszentmihalyi 1975, các trang 49–54). Mô hình ban đầu cho rằng sự hưởng thụ sẽ xuất hiện trên toàn bộ đường chéo biểu đồ, nghĩa là, khi các thử thách và kỹ năng đều thấp, hoặc khi chúng đều rất cao. Những nghiên cứu theo lối kinh nghiệm sau đó dẫn đến sự điều chỉnh của mô hình. Con người không tận hưởng những tình huống mà ở đó những kỹ năng của họ và các thử thách bên ngoài đều thấp hơn những cấp độ thường lệ. Mô hình mới dự đoán dòng chảy chỉ xuất hiện khi những thử thách và kỹ năng tương đối cân bằng, và trên cấp độ trung bình của một cá nhân - và dự đoán này được xác nhận bởi những nghiên cứu được tiến hành bằng Phương pháp Lấy mẫu kinh nghiệm (Carli 1986, Csikszentmihalyi & Nakamura 1989, Massimini, Csikszentmihalyi, & Carli 1987). Thêm nữa, những nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng điều kiện dẫn đến lo lắng (thử thách cao, kỹ năng thấp) tương đối hiếm trong cuộc sống hằng ngày, và nó được trải nghiệm tiêu cực hơn nhiều so với điều kiện dẫn đến chán nản (thử thách thấp, kỹ năng cao).

“Sự tập trung của bạn là hoàn toàn trọn vẹn...”, “Bạn đắm mình vào những gì...”, và “... sự tập trung giống như hít thở...” được trích



từ Csikszentmihalyi (1975, trang 39). “Đọc sách là điều mà con bé...” được trích từ Allison và Duncan (1988, trang 129). Mỗi quan hệ giữa sự chú ý được tập trung và sự hưởng thụ rõ ràng đã được nhận thức từ bốn thế kỷ trước trong Montaigne (1580 [1958], trang 853): “Tôi tận hưởng...[cuộc sống] gấp đôi so với những người khác, vì thang đo của niềm vui phụ thuộc sự chú ý mà chúng ta bỏ ra là ít hay nhiều”.

“Bí quyết của việc leo núi là ...” được trích dẫn từ Csikszentmihalyi (1975, các trang 47–48).

“Tôi cảm thấy đặc biệt hài lòng...” được trích từ Delle Fave & Massimini (1988, trang 197). “Tôi... trải nghiệm một cảm giác thỏa mãn song hành với...” được trích dẫn từ Hiscock (1968, trang 45), và “Mỗi lần như vậy...” được trích dẫn từ Moitessier (1971, trang 159); hai trích dẫn cuối cũng trong đoạn được dẫn ra trong Macbeth (1988, trang 228).

Hội họa. Sự khác biệt giữa nghệ sĩ nguyên bản và nghệ sĩ ít tính nguyên bản hơn chính là những nghệ sĩ nguyên bản bắt đầu vẽ với một ý tưởng chung và thường mơ hồ về những gì họ muốn đạt được, trong khi nghệ sĩ ít tính nguyên bản hơn có xu hướng bắt đầu với một bức tranh được hình dung rõ ràng trong tâm trí. Do đó những nghệ sĩ nguyên bản phải khám phá trên đường triển khai tác phẩm của mình, sử dụng phản hồi từ việc phát triển tác phẩm để đưa ra những hướng tiếp cận mới. Những nghệ sĩ ít tính nguyên bản hơn sẽ hoàn thành bức tranh như những gì được hình dung trong đầu, việc khiến họ không có cơ hội để trưởng thành và phát triển. Nhưng để thành công trong tiến trình sáng tạo mở của mình, nghệ sĩ nguyên bản phải có các tiêu chuẩn được chủ quan hóa tốt về việc

như thế nào là nghệ thuật chân chính, để họ có thể chọn lựa hoặc loại bỏ những yếu tố hợp lý trong việc phát triển hội họa. (Getzels & Csikszentmihalyi 1976).

Phẫu thuật được mô tả như một trải nghiệm dòng chảy trong Csikszentmihalyi (1975, 1985b).

Những sự nhạy cảm đặc biệt. Kiểu ẩn tượng thường tri rằng mỗi đứa trẻ đều có những sự khéo léo để phát triển những tài năng khác nhau - một số có sự yêu thích vận động thể chất, số khác là âm nhạc, hoặc ngôn ngữ, hoặc có khả năng hòa hợp với người khác - gần đây đã được chính thức hóa bằng thuyết “đa trí tuệ” (multiple intelligences) bởi Howard Gardner (1983). Gardner và những cộng sự của ông tại Harvard hiện đang thực hiện dự án phát triển một bộ thử nghiệm toàn diện cho mỗi một của bảy khía cạnh chính của sự thông minh mà ông đã xác định được.

Tâm quan trọng của sự phản hồi đối với người mù được ghi chép trong Massimini, Csikszentmihalyi, & Delle Fave (1988, các trang 79–80)

“Như thể dữ liệu đầu vào...” được trích dẫn từ Csikszentmihalyi (1975, trang 40).

“Sân đấu...” và “Ở tuổi của tôi...” được trích từ Csikszentmihalyi (1975, các trang 40–41); “Khi bạn đang [leo núi]...” được trích dẫn từ quyển sách trên, trang 81, và “Tôi bắt đầu có một cảm giác mà...” cũng được trích dẫn từ Csikszentmihalyi (1975, trang 41). “Dù có bao nhiêu khó chịu...” được trích từ Crealock (1951, các trang 99–100), và từ Macbeth (1988, các trang 221–222). Trích dẫn từ Edwin Moses là trong quyển Johnson (1988, trang 6).

“Một sự thư giãn sâu sắc...” và “... Tôi có một cảm giác tổng thể của hạnh phúc...” được trích từ Csikszentmihalyi (1975, các trang 44, 45).

Sự hấp dẫn của rủi ro và nguy hiểm đã được nghiên cứu khái quát bởi Marvin Zuckerman (1979), người đã nhận diện đặc điểm tính cách “tìm kiếm cảm giác”. Một nghiên cứu phổ biến hơn về chủ đề này là quyển sách được viết gần đây bởi Ralph Keyes (1985).

Một trong những nghiên cứu tâm lý học sớm nhất về trò đánh bạc là nghiên cứu của Kusyszyn (1977). Việc các trò chơi mang tính may rủi đã được phát triển từ những khía cạnh của phép tiên đoán thuộc các nghi lễ tôn giáo được tranh luận bởi Culin (1906, các trang 32, 37, 43), David (1962), và Huizinga (1939 [1970]).

Morphy và Fischer. Sự tương đồng trong sự nghiệp giữa hai nhà vô địch cờ vua sống cách nhau một thế kỷ này thật sự khá ấn tượng. Paul Charles Morphy (1837-1884) đã trở thành bậc thầy cờ vua ngay từ những ngày đầu tuổi thiếu niên; khi ông 22 tuổi, ông đã du lịch đến châu Âu, nơi mà ông ta đánh bại tất cả những ai dám thách đấu với mình. Sau khi ông quay lại New York, những kỳ thủ tiềm năng nghĩ rằng ông quá giỏi và sợ phải đối đầu với ông ngay cả khi có lợi thế. Bị tước đi nguồn duy nhất cung cấp trải nghiệm dòng chảy, Morphy trở thành một người sống ẩn dật có những hành vi lập dị và hoang tưởng. Để biết sự tương đồng (với Morphy) trong sự nghiệp của Bobby Fischer, xem Waitzkin (1988). Có hai dòng giải thích cho sự trùng hợp này. Một là những người có cấu trúc tinh thần yếu ớt bị cờ vua thu hút một cách không tương xứng. Cái còn lại chính là: cờ vua, ở những mức độ cạnh tranh cao, đòi hỏi sự dốc hết năng lượng tinh thần và có thể gây nghiện. Khi một kỳ thủ trở

thành nhà vô địch, và những thử thách của hoạt động mà anh ta đặt hết sự chú ý vào đã cạn kiệt, anh ta có nguy cơ trở nên mất phương hướng vì mục tiêu giúp tạo ra trật tự cho ý thức của anh ta không còn ý nghĩa gì nữa.

Hoạt động đánh bạc của người Mỹ da đỏ được mô tả bởi Culin (1906), Cushing (1896), và Kohl (1860). Caver (1796, trang 238) đã mô tả người Iroquois thường đánh bạc cho đến khi mất tất cả những gì họ có, bao gồm cả đôi giày mọi bằng da của mình, và sau đó đi bộ về trại trong lớp tuyết dày 3 feet. Một người theo dõi nhóm người Tarahumara ở Mexico đã kể lại rằng “Anh ta... có thể liên tục chơi [xí ngẫu que] trong một hai tuần đến một tháng, cho đến khi anh mất mọi thứ trên đời trừ vợ con anh, anh đặt ranh giới cho mình tại đó” (Lumholtz 1902 [1987], p. 278).

Bác sĩ phẫu thuật cho rằng việc phẫu thuật có thể “gây nghiện” được đề cập trong Csikszentmihalyi (1975, các trang 138–39).

“Đó là một cảm giác Thiên...” cũng được trích dẫn từ quyển sách trên, trang 87.

“Vây là khi một người quên đi chính mình...” được lấy từ Moitessier (1971, trang 52), và trong Macbeth (1988, trang 22). “Khi tất cả cảm xúc của tôi được lên dây...” là từ Sato (1988, trang 113).

Đối với ý thức về siêu việt cái tôi trong khi chú tâm vào việc leo núi, xem Robinson (1969); và khi đặt tâm trí vào cờ, xem Steiner (1974).

Sự nguy hiểm của việc đánh mất cái tôi vì trải nghiệm “siêu việt” đã được đề cập khái quát. Một trong những nghiên cứu sớm nhất về khả năng này là của Le Bon (1895 [1960]), người sở hữu công trình nghiên cứu chịu ảnh hưởng từ các nghiên cứu của McDougall (1920)

và Freud (1921). Một vài nghiên cứu gần đây đã tìm hiểu mối quan hệ của sự tự nhận thức và hành vi được thực hiện bởi Diener (1979), Wicklund (1979), và Scheier & Carver (1980). Trên phương diện hình mẫu của chúng ta về sự phức tạp, một người bị phi cá nhân hóa, người đánh mất cái tôi của mình trong một tập thể, là người được tích hợp, chứ không phải được biệt hóa. Một người như vậy nhường sự kiểm soát ý thức cho tập thể, và có thể dễ dàng có những hành vi nguy hiểm. Để được lợi từ sự siêu việt, người ta phải có một cái tôi biệt lập, hoặc là khác biệt. Việc mô tả mối quan hệ biện chứng giữa Tôi/I (chủ động), hay một phần chủ động của Cái tôi, và Tôi/me (bị động), hay khái niệm về cái tôi được phản tỉnh, là đóng góp rất có sức ảnh hưởng của George Herbert Mead (1934 [1970]).

“Có hai điều xảy ra...” được trích từ Csikszentmihalyi (1975, trang 116).

Sự liên kết cần thiết giữa một bên là thứ gì đó như niềm hạnh phúc, sự hưởng thụ, và thậm chí là đức hạnh và một bên là những phần thưởng bên trong hay phần thưởng có mục đích tự thân nhìn chung đã được công nhận bởi các nhà tư tưởng trong nhiều truyền thống văn hóa. Nó cần thiết với khái niệm Du của người theo Đạo giáo, hay cách sống đúng (ví dụ, Những ghi chép cơ bản của Trang Tử, được dịch bởi Watson 1964); với khái niệm về đức hạnh của môn đồ Aristotle (MacIntyre 1984); và đối với thái độ của người Hindu với cuộc sống truyền vào Chí Tôn Ca (Bhagavad Gita).

Những điểm khái quát về những người bất mãn với công việc và thời gian nghỉ ngơi dựa trên các nghiên cứu của chúng tôi bằng Phương pháp Lấy mẫu Thử nghiệm (ví dụ, Csikszentmihalyi & Graef

1979, 1980; Graef, Csikszentmihalyi, & Gianinno, 1983; Csikszentmihalyi & LeFevre 1987, 1989; và LeFevre 1988). Các kết luận đều dựa trên những phản ứng tức thời mà những người lao động trưởng thành ghi lại bất cứ lúc nào họ được gọi tại những thời điểm ngẫu nhiên khi đang làm việc. Tuy nhiên, khi người lao động trả lời các cuộc khảo sát quy mô lớn, họ thường có khuynh hướng cho nhiều câu trả lời được đồng thuận toàn thể hơn. Một tài liệu biên soạn của 15 nghiên cứu về sự hài lòng trong công việc được thực hiện trong khoảng thời gian giữa năm 1972 và 1978, đúc kết được rằng có 3% công nhân Mỹ “rất không hài lòng” với công việc của họ, 9% “đôi chỗ không hài lòng”, 36% thì “phần nào hài lòng”, và 52% “rất hài lòng” (Argyle 1987, các trang 31–63). Một cuộc khảo sát quốc gia gần đây hơn được tiến hành bởi Robert Half International và đã báo cáo trong Chicago Tribune (18, tháng 10, 1987, mục 8) kết thúc với những kết quả ít khả quan hơn nhiều. Theo nghiên cứu này, 24% người lao động Mỹ, hay cứ bốn công nhân là có một người khá bất mãn với công việc của mình. Những phương pháp đo lường sự hài lòng của chúng tôi có thể quá nghiêm ngặt, trong khi các phương pháp khảo sát lại có khả năng đưa ra kết quả quá lạc quan. Lẽ ra việc tìm hiểu xem liệu một nhóm người “hài lòng” hay “không hài lòng” với công việc của mình phải dễ dàng. Trên thực tế, bởi vì sự hài lòng là một khái niệm mang tính tương đối, nên khá khó để đưa ra một câu trả lời khách quan cho câu hỏi đơn giản này. Giống như việc người ta nên nói ly nước “đầy một nửa” hay “vơi một nửa” khi được yêu cầu mô tả một cái ly chứa lượng nước lên đến nửa ly (hoặc bị vơi đi một nửa) vậy. Trong quyển sách gần đây được viết bởi hai nhà khoa học xã hội kiệt xuất người

Đức, các tác giả đã đi đến những kết luận hoàn toàn trái ngược nhau về thái độ của công nhân Đức với công việc, một thì cho rằng họ yêu thích công việc của mình, một thì khẳng định rằng họ ghét nó, dù cho cả hai đều lập luận từ cùng một cơ sở dữ liệu khảo sát chi tiết và toàn diện (Noelle-Neumann & Strumpel 1984). Phát hiện khác thường cho rằng con người có khuynh hướng đánh giá công việc có thể khiến họ hài lòng hơn nhiều so với hoạt động giải trí đã được chú ý bởi vài điều tra viên (ví dụ, Andrews & Withey 1976, Robinson 1977). Chẳng hạn như, Veroff, Douvan, & Kulka (1981) báo cáo rằng 49% người đang thất nghiệp cho rằng công việc khiến họ hài lòng hơn các hoạt động thư giãn giải trí, trong khi chỉ có 19% nói rằng hoạt động giải trí khiến họ hài lòng hơn so với công việc.

Những nguy hiểm của việc nghiện dòng chảy đã được nghiên cứu chi tiết hơn bởi Csikszentmihalyi (1985b).

Tội lỗi như là dòng chảy. Một bản mô tả cách tội phạm vị thành niên có thể tạo ra trải nghiệm dòng chảy được đưa ra trong Csikszentmihalyi & Larson (1978).

Trích dẫn về Oppenheimer được lấy từ Weyden (1984).

Trích dẫn "Nước có thể vừa tốt vừa xấu..." của Democritus nằm trong de Santillana (1961 [1970], trang 157).

## **CHƯƠNG BỐN**

Trò chơi. Sau Homo Ludens của Huizinga, lần đầu tiên xuất hiện vào năm 1939, có lẽ quyển sách có ảnh hưởng lớn nhất về trò chơi và tính vui đùa là Les Jeux et les Hommes (1958) của Roger Caillois.

Sự bắt chước. Một ví dụ điển hình về cách mà sự cải trang mang tính lễ nghi có thể giúp một người bước ra khỏi trải nghiệm thông thường được đưa ra bởi Monti (1969, các trang 9-15), trong cuộc thảo luận về cách sử dụng các mặt nạ dành cho nghi lễ ở Tây Phi: “Từ quan điểm của một nhà tâm lý học, nguồn gốc của mặt nạ cũng có thể được giải thích bởi khát vọng mang tính hồi tố hơn của loài người trong việc thoát khỏi chính bản thân họ để được bồi dưỡng bằng trải nghiệm của những sự tồn tại khác - một khát khao mà rõ ràng không thể thành hiện thực ở cấp độ vật chất - và để gia tăng sức mạnh của riêng nó bằng cách đồng nhất với những sức mạnh vũ trụ, thần thánh, hay ma quỷ, bất cứ những gì mà chúng có thể trở thành. Đó là một khát khao phá vỡ sự bó buộc thuộc về nhân loại của những cá nhân bị định hình theo loài và hình dạng bất biến, bị nhốt trong một vòng sinh tử mà chẳng để lại cơ hội nào cho những chuyển phiên lưu hiện sinh được lựa chọn một cách có ý thức”.

Dòng chảy và sự khám phá. Khi được yêu cầu phân loại 16 hoạt động cực kỳ khác nhau là tương đồng nhiều hay ít với dòng chảy, các nhóm những người leo núi đá kỹ năng cao, nhóm sáng tác nhạc, các kỳ thủ, vân vân..., được nghiên cứu bởi Csikszentmihalyi (1975, trang 29), đã liệt kê mục “Thiết kế và khám phá thứ gì mới” là hoạt động tương đồng nhất với hoạt động dòng chảy của họ.

Dòng chảy và sự trưởng thành. Về cách mà các trải nghiệm dòng chảy dẫn đến sự phát triển của cái tôi đã được thảo luận trong Deci & Ryan (1985) và Csikszentmihalyi (1982b, 1985a). Anne Wells (1988) đã cho thấy rằng những người phụ nữ trải qua nhiều thời gian trong trải nghiệm dòng chảy có một quan niệm về bản thân tích cực hơn.



Dòng chảy và nghi thức. Nhà nhân loại học Victor Turner (1974) đã nhìn nhận sự tồn tại khắp mọi nơi của những tiến trình nghi lễ trong các xã hội thời kỳ tiền văn tự như là một dấu chỉ rằng chúng là những cơ hội được thừa nhận về mặt xã hội để trải nghiệm dòng chảy. Nhìn chung, những nghi lễ tôn giáo thường có ích cho trải nghiệm dòng chảy (xem Carrington 1977; Csikszentmihalyi 1987; I. Csikszentmihalyi 1988; và Wilson 1985 và đang in). Ngoài ra, một đoạn giới thiệu hay về mối quan hệ thuộc về lịch sử giữa những khía cạnh linh thiêng và trần tục của hoạt động giải trí có thể được tìm thấy trong quyển *Leisure* (1982, các trang 53–68) của John R. Kelly.

Dòng chảy và nghệ thuật. Một bản mô tả cách mà những trải nghiệm tự thân thị giác thụ động có thể sản sinh ra dòng chảy được đưa ra trong Csikszentmihalyi & Robinson (đang in).

Ý nghĩa tôn giáo của trò chơi bóng của người Maya được mô tả trong Blom (1932) và Gilpin (1948). Pok-ta-pok, tên gọi của trò chơi tương tự bóng rổ được nhắc đến ở đây, được diễn ra trong một sân bằng đá, và một đội phải ném quả bóng qua cái vành đá của đội bạn nằm cách sân 28 feet - mà không được chạm bóng bằng tay. Cha Diego Duran, một nhà truyền giáo đời đầu của Tây Ban Nha, đã diễn tả vô cùng sống động: "... Nó là một trò chơi khá giải trí đối với họ và là niềm vui mà ở đó một vài người chơi bằng sự khéo léo và kỹ năng, đã thành công duy trì cho quả bóng bay qua bay lại giữa những người chơi suốt một giờ đồng hồ mà không bỏ lỡ một cú đánh bóng bằng hông nào, trong lúc không được chạm vào bóng bằng tay, hay chân, cũng không bằng bắp chân hay cánh tay của họ..." (trích dẫn từ Blom 1932). Hiển nhiên, những trò chơi như vậy

đôi khi kết thúc trong sự hy sinh của người chơi hoặc việc giết các thành viên trong đội thua. (Pina Chan 1969).

Dòng chảy và xã hội. Ý kiến cho rằng loại hoạt động dòng chảy mà một xã hội tạo ra cho người dân của nó có thể phản ánh điều gì đó thuộc về bản chất của chính xã hội ấy lần đầu được đưa ra trong Csikszentmihalyi (1981a, 1981b). Xem Argyle (1987, trang 65).

Vấn đề về thuyết tương đối văn hóa quá phức tạp để có thể đưa ra một đánh giá khách quan ở đây. Một nhận xét hay (nhưng không công bằng) về khái niệm này được đưa ra bởi nhà nhân chủng học Melfort Spiro (1987), người mà trong quyển tự truyện gần đây đã lý giải vì sao ông thay đổi suy nghĩ từ sự chấp nhận không phán xét giá trị bình đẳng của những thông lệ văn hóa sang sự thừa nhận dè dặt hơn đối với các hình thức thuộc về bệnh lý mà những nền văn hóa có thể thi thoảng khoắc lên. Những nhà triết học và những nhà nghiên cứu khoa học nhân văn khác thường tố cáo những nhà khoa học xã hội, đôi khi với sự chứng minh, về việc “vạch trần” những giá trị xác thực mà vốn quan trọng cho sự sống còn của văn hóa (ví dụ, Arendt 1958, Bloom 1987). Nhà xã hội học người Ý gốc Thụy Sĩ giai đoạn đầu Vilfredo Pareto (1917, 1919) là một trong những học giả nhận thức sâu sắc nhất về những mối nguy hiểm của thuyết tương đối vốn gắn liền với ngành học của ông.

Những công nhân người Anh. Câu chuyện kinh điển về cách những công nhân tự do người Anh bị biến thành người lao động công nghiệp bị kiểm soát hoàn toàn được kể lại bởi nhà sử học E.P.Thompson (1963).

Những người Dobu đa nghi đã được nghiên cứu bởi nhà nhân chủng học Reo Fortune (1932 [1963]). Về hoàn cảnh bi thảm của

người Ik ở Uganda, xem Turnbull (1972).

Yonomamo. Bộ lạc hung tợn này đã trở thành bất hủ thông qua những ghi chép của nhà nhân chủng học Napoleon Chagnon (1979). Bộ lạc Nigeria u buồn được mô tả bởi Laura Bohannan, dưới bút danh E. S. Bowen (1954). Colin Turnbull (1961) đưa ra một mô tả yêu thương về người lùn Pygmy của rừng Ituri. Trích dẫn liên quan đến vùng Shushwap nằm trong một lá thư mà Richard Kool gửi cho tác giả vào năm 1986.

Thông tin về Thần cung Isé được cung cấp trong một thông tin trao đổi cá nhân của Mark Csikszentmihalyi.

Để tìm hiểu về tỉ lệ phần trăm số người hạnh phúc ở những quốc gia khác nhau, xem George Gallup (1976). Nghiên cứu cho thấy những đối tượng người Mỹ được hỏi có mức độ hạnh phúc tương đương với người Cuba và Ai Cập được tiến hành bởi Easterlin (1974). Đối với thảo luận chung về hạnh phúc và những sự khác biệt giữa các nền văn hóa, tham khảo Argyle (1987, các trang 102–111).

Sự sung túc và hạnh phúc. Cả Argyle (1987) và Veenhoven (1984) đều đồng ý rằng có bằng chứng thuyết phục cho mối tương quan tích cực mà cũng rất vừa phải giữa phúc lợi vật chất và hạnh phúc hay sự hài lòng với cuộc sống, dựa trên cơ sở của những đánh giá của họ về mỗi một nghiên cứu được tiến hành trong lĩnh vực này trên thực tế tính đến thời điểm hiện tại.

Quỹ thời gian cho những công nhân Mỹ dựa trên những nghiên cứu ESM của chúng tôi (ví dụ, Csikszentmihalyi & Graef 1980; Graef, Csikszentmihalyi, & Gianinno 1983; Csikszentmihalyi & LeFevre 1987, 1989). Các ước tính này rất tương đồng với những ước tính có được với những cuộc khảo sát sâu rộng hơn (ví dụ, Robinson 1977).

Bội thực tác nhân kích thích trong bệnh tâm thần phân liệt. Khái niệm về sự mất đi khoái cảm ban đầu được phát triển bởi nhà tâm thần học Roy Grinker. Sự bội thực các tác nhân kích thích và triệu chứng của rối loạn chú ý đã được nghiên cứu bởi Harrow, Grinker, Holzman, & Kayton (1977) và Harrow, Tucker, Hanover, & Shield (1972) và nhiều người khác. Các trích dẫn được trích từ McGhie & Chapman (1961, trang 109, 114). Tôi đã lập luận rằng tính liên tục giữa việc thiếu trải nghiệm dòng chảy do bệnh tâm lý nghiêm trọng và chứng rối loạn chú ý nhẹ vốn thường gây ra bởi sự tước đoạt tính xã hội trong Csikszentmihalyi (1978, 1982a).

Trong số các nghiên cứu đáng đọc về người Eskimo có những nghiên cứu của Carpenter (1970, 1973). Sự tàn lụi của các nền văn hóa vùng Ca-ri-bê được mô tả bởi Mintz (1985). Khái niệm anomie (tình trạng vô tổ chức) được phát triển lần đầu tiên bởi Emile Durkheim trong tác phẩm Suicide (1897 [1951]) của ông. Lời giới thiệu hay nhất về khái niệm alienation (sự tha hóa) là những bản thảo giai đoạn đầu của Karl Marx, đặc biệt là Bản thảo về Kinh tế và Triết học năm 1844 của ông (xem Tucker 1972). Nhà xã hội học Richard Mitchell (1983, 1988) đã lập luận rằng sự vô tổ chức và sự tha hóa lẫn lộn là những bản sao mang tính xã hội của sự lo âu và buồn chán, và rằng chúng xảy ra khi con người không thể tìm thấy trải nghiệm dòng chảy bởi vì những điều kiện của cuộc sống hằng ngày hoặc quá hỗn loạn hoặc quá dễ đoán.

Giả thuyết về bệnh học thần kinh liên quan đến sự chú ý và dòng chảy dựa trên những nghiên cứu sau đây: Hamilton (1976, 1981), Hamilton, Holcomb, & De la Pena (1977), và Hamilton, Haier,

& Buchsbaum (1984). Hướng nghiên cứu này hiện tại vẫn đang tiếp diễn với việc sử dụng thiết bị quét não phức tạp hơn.

Sự hoạt hóa vỏ não là mức hoạt động điện trong vỏ não tại một thời điểm nhất định; Tần hoạt động của nó (tính bằng Microvon) đã được sử dụng để chỉ ra những nỗ lực chung diễn ra trong não tại thời điểm đó. Khi con người tập trung sự chú ý của họ, sự hoạt hóa vỏ não của họ thường được nhận thấy có sự tăng lên, cho thấy sự gia tăng trong nỗ lực về mặt tinh thần.

Nghiên cứu về những gia đình có mục đích tự thân được ghi chép lại trong Rathunde (1988). Những phát hiện của ông có cùng hướng đi với nhiều cuộc điều tra trước đó, chẳng hạn như những đứa trẻ gắn bó với gia đình một cách an toàn sẽ có nhiều hành vi khám phá hơn (Ainsworth, Bell, & Stayton 1971, Matas, Arend, & Sroufe 1978), hoặc một sự cân bằng tối ưu giữa tình yêu và kỷ luật là môi trường nuôi dạy con tốt nhất (Bronfenbrenner 1970, Devereux 1970, Baumrind 1977). Các hệ thống tiếp cận những nghiên cứu về gia đình, mà rất phù hợp với các nghiên cứu ở đây, đã được mở đường trong môi trường lâm sàng bởi Bowen (1978).

Con người của dòng chảy. Đây là thuật ngữ mà Richard Logan (1985, 1988) đã sử dụng để nói về những cá nhân có thể biến đổi những thử thách khó chịu thành các trải nghiệm dòng chảy. Câu nói "Nếu phạm vi của trải nghiệm..." được trích ra từ Burney (1952, các trang 16-18).

Hình phạt tù của Eva Zeisel được đề cập trong ấn phẩm New Yorker (Lessard 1987). Những phụ nữ Trung Quốc sống sót như thế nào qua sự tàn bạo của cuộc Cách mạng Văn hóa là chủ đề của Life

and Death in Shanghai (Cheng 1987). Mô tả của Solzhenitsyn về nhà tù là được trích từ The Gulag Archipelago (1976).

Phần tường thuật của Tolas Tibor được viết lại từ các cuộc trò chuyện cá nhân mà chúng tôi có vào mùa hè năm 1957, khi ông được ra tù sau cách mạng Hungary.

Câu nói của Solzhenitsyn trích từ trong Logan (1985). Bettelheim trình bày sự khái quát của ông về việc giam cầm dựa trên trải nghiệm trong trại tập trung của chính ông trong bài báo "Individual and Mass Behavior in Extreme Situations" (1943); về phần Frankl, xem Man's Search for Meaning và The Unheard Cry for Meaning (1963, 1978).

Trích dẫn của Russel nằm trong một bài báo ở tạp chí Self (Mersey 1987, trang 147).

## **CHƯƠNG NĂM**

Các lễ hội Tarahumara bao gồm hoạt động chạy bộ hàng trăm dặm lên xuống các ngọn núi của miền Bắc Mexico được đề cập trong Lumholtz (1902 [1987]) và Nabokov (1981). Một bản ghi chép về các yếu tố lễ nghi gắn liền trong các môn thể thao hiện đại được cung cấp bởi nghiên cứu của MacAloon (1981) về Thể vận hội hiện đại.

Phức cảm Icarus được khám phá bởi Henry A. Murray (1955). Đến lúc này, hẳn là thích hợp để đối mặt thẳng thắn với khái niệm về sự thăng hoa của Freud, một chủ đề mà nếu bị bỏ qua, có thể để lại trong chúng ta cảm xúc bứt rứt về một vấn đề chưa được giải quyết. Những ứng dụng hời hợt trong tư tưởng của Freud đã dẫn

dắt nhiều người đến việc diễn giải bất kỳ hành động nào không hướng đến sự thỏa mãn khát khao giới tính cơ bản thành, hoặc là một sự phòng vệ - khi nó nhằm đến việc kiềm chế thể hiện một mong ước không thể chấp nhận được, hoặc như là một sự thăng hoa - khi một mục tiêu có thể chấp nhận được được dùng thay thế cho một ham muốn không thể thể hiện bằng hình hài nguyên bản của nó một cách an toàn. Trong điều kiện tốt nhất, sự thăng hoa là một sự thay thế nghèo nàn cho niềm vui không được thỏa mãn mà nó đang giúp che đậy. Chẳng hạn như, Bergler (1970) đã lập luận rằng các trò chơi có bao gồm tính rủi ro sẽ cung cấp một sự giải thoát khỏi tội lỗi của bản năng tính dục và sự công kích. Theo khái niệm phức cảm Icarus, một người nhảy cao đang cố gắng thoát khỏi sự ràng buộc của sự rối bời mang phức cảm Oedip theo một cách xã hội có thể chấp nhận được, mà không thật sự giải quyết được những mâu thuẫn cơ bản thúc đẩy hành động của anh ta. Tương tự như vậy, Jones (1931) và Fine (1956) đã giải thích về môn cờ vua như một cách đối phó với nỗi lo hãi bị thiến/castration anxiety (chiếu tướng đối thủ bằng sự hỗ trợ của quân Hậu là một điều luật được lý tưởng hóa từ việc thiến hoạn người cha với sự thông đồng của người mẹ); và leo núi được giải thích như là sự đổ kỵ với dương vật (penis envy) được lý tưởng hóa. Từ góc độ này, không ai có vẻ đang làm gì ngoài việc giải quyết nỗi lo day dứt từ thời thơ ấu.

Tuy nhiên, hệ quả mang tính logic của việc giảm đi động lực để tìm kiếm niềm vui, vốn được thúc đẩy bởi một vài ham muốn được lập trình theo di truyền, lại là một sự thất bại trong việc giải thích nhiều hành vi giúp phân biệt loài người với những loài vật khác. Để

minh họa cho điều này, việc xem xét vai trò của sự thưởng thức từ góc nhìn tiến hóa sẽ là tương đối hữu ích.

Cuộc sống được định hình nhiều bởi tương lai cũng như quá khứ. Con cá đầu tiên rời biển đến vùng đất khô ráo không được lập trình để làm vậy, mà nó đã khai thác được những tiềm năng chưa dùng đến trong cấu trúc của mình để tận dụng được lợi thế từ những cơ hội trong một môi trường hoàn toàn mới. Những con khỉ dùng gậy dò miệng tổ kiến để tìm lũ kiến không làm vậy theo những gì được quy định trong gen di truyền của chúng, sự thật là chúng đang thử nghiệm với các khả năng mà trong tương lai có thể sẽ dẫn đến việc sử dụng công cụ một cách có ý thức, và dẫn đến những gì chúng ta gọi là sự phát triển. Và chắc chắn rằng lịch sử nhân loại chỉ có thể được hiểu như là hành động của con người cố gắng nhận ra những giấc mơ không rõ ràng. Nó không phải là một vấn đề mục đích luận – niềm tin rằng hành động của chúng ta là sự trải bày của một số phận được định sẵn – bởi vì mục đích luận cũng là một khái niệm theo thuyết cơ giới. Những mục tiêu chúng ta theo đuổi không được quyết định trước hay được xây dựng thành cấu trúc của chúng ta. Chúng được khám phá trong quá trình tận hưởng việc mở rộng các kỹ năng của chúng ta trong bối cảnh lạ thường, trong những môi trường mới.

Sự thưởng thức có vẻ là cơ chế mà chọn lọc tự nhiên đã cung cấp để bảo đảm rằng chúng ta sẽ tiến hóa và trở nên phức tạp hơn. (Lập luận này được đưa ra trong Csikszentmihalyi & Massimini [1985]; I. Csikszentmihalyi [1988]; và M. Csikszentmihalyi [1988]. Ứng dụng về mặt tiến hóa của dòng chảy cũng được Crook nhận ra [1980].) Cũng như niềm vui từ việc ăn uống khiến chúng ta muốn ăn



nhều hơn, và niềm vui từ tình yêu thể xác khiến cho chúng ta muốn gần gũi, cả hai đều là những gì chúng ta cần làm để sống sót và sinh sản, sự thưởng thức tạo động cơ cho chúng ta làm những thứ đẩy chúng ta đi qua hiện tại và đến với tương lai. Chẳng hợp lý chút nào khi cho rằng theo đuổi khoái cảm là nguồn gốc duy nhất của những ham muốn “bản năng”, và bất kỳ động lực nào khác phải là sự phái sinh lu mờ của nó. Phần thưởng của việc chạm đến những mục tiêu mới cũng chân thật như những phần thưởng từ sự thỏa mãn các nhu cầu cũ.

Nghiên cứu về mối quan hệ giữa hạnh phúc và sự tiêu hao năng lượng được báo cáo trong Graef, Gianinno, & Csikszentmihalyi (1981).

Trích dẫn về phát biểu của những vĩ công Mỹ được trích từ Csikszentmihalyi (1975, trang 104). Còn phát biểu của vĩ công người Ý được lấy từ Delle Fave & Massimini (1988, trang 212).

Sự giáo hóa về bản năng giới tính. Một nhận xét xuất sắc mang tính lịch sử của các tư tưởng phương Tây về tình yêu, và về các hành vi đi kèm với nó, được đưa ra trong ba tập *The Nature of Love* được biết bởi Irving Singer (1981). Một bản tóm tắt góc nhìn của các nhà tâm lý học đương đại về tình yêu được thu thập bởi Kenneth Pope (1980). Phát biểu mới đây nhất về chủ đề này được đưa ra bởi nhà tâm lý học ở Yale, Robert Sternberd (1988), người đã mở rộng mô tả kinh điển về tình yêu như là eros (tình ái, đam mê) hay agape (bác ái, từ tâm) thành ba phần sau: sự thân mật, đam mê và sự cam kết. Liza Dalby (1983), một nhà nhân chủng học người Mỹ, người đã dành vài năm tập luyện như một geisha ở Kyoto, đã đưa ra một mô tả rất hay về sự tinh tế được bao gồm trong cách tiếp cận

khía cạnh tình dục của vùng Viễn Đông. Để tìm hiểu thêm về việc thiếu tính lãng mạn trong thời xưa, xem Veyne (1987, đặc biệt các trang 202–5).

Cách thức mà các quy tắc của thầy tu Dòng Tên thiết lập trật tự được phát triển bởi thánh Ignatius nhà Loyola giúp tổ chức cuộc sống như là một hoạt động thống nhất, có tiềm năng phù hợp để tạo ra trải nghiệm dòng chảy cho những ai theo chúng, được diễn giải trong I. Csikszentmihalyi (1986, 1988) và Toscano (1986).

Có thể tìm thấy một đoạn giới thiệu văn tắt về Yoga của Patanjali trong *Encyclopaedia Britannica* (1985, tập 12, trang 846). Eliade (1969) đã cung cấp một cái nhìn thấu đáo xuyên suốt hơn về chủ đề này.

Một vài quan niệm đương thời có tác động mạnh nhất về tâm lý học thẩm mỹ là trong các tác phẩm của Arnheim (1954, 1971, 1982) và Gombrich (1954, 1979), người nhấn mạnh vai trò của trật tự (hay phản entropy) trong nghệ thuật. Để biết thêm về những cách tiếp cận phân tâm học, xem ba tập *Psychoanalytic Perspectives on Art* (1986, 1987, 1988), được biên tập bởi Mary Gedo.

“Có một bức tranh tên là ‘Bathers’ của Cézanne tuyệt vời như thế này...” được trích dẫn từ Csikszentmihalyi & Robinson (đang in).

“Khi tôi nhìn thấy những tác phẩm...” và “Vào một ngày như thế này...” được trích từ Csikszentmihalyi & Robinson (đang in).

Cách sử dụng âm nhạc của người lùn Pygmy được mô tả trong Turnbull (1961).

Tâm quan trọng của âm nhạc trong cuộc sống của người Mỹ được đề cập trong *The Meaning of Things* (Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton 1981), nơi nhận xét rằng điều quan trọng nhất đối

với trẻ vị thành niên trong nhà có xu hướng là một dàn máy âm thanh nổi. Bài phỏng vấn của viên cảnh sát cũng được trích từ cùng nguồn này. Cách âm nhạc giúp thanh thiếu niên phục hồi tâm trạng tốt của chúng và vai trò của âm nhạc trong việc cung cấp một mạng lưới liên kết đồng đẳng được thảo luận trong Csikszentmihalyi & Larson (1984) và Larson & Kubey (1983).

Âm nhạc thu sẵn làm cho cuộc sống phong phú hơn. Tôi nghe nói rằng lập luận này được gợi ý một cách sinh động (mà tôi cho rằng là khá sai lầm) bởi nhà triết học thẩm mỹ Eliseo Vivas ở một bài giảng công khai tại Đại học Lake Forest, Illinois, đầu đó vào cuối những năm 1960.

Durkheim đã phát triển khái niệm “sự sục sôi tập thể” của mình như là một tiền thân của lòng mộ đạo trong quyển *Elementary Forms of Religious Life* (1912 [1967]) của mình. Thuật ngữ “Giáo đoàn” của Victor Turner cung cấp một viễn cảnh đương thời về tầm quan trọng của sự tương tác xã hội tự phát (1969, 1974).

Những ghi chép của Carlos Castaneda (ví dụ, 1971, 1974), rất có sức ảnh hưởng hàng thập kỷ trước, giờ đây hầu như lại không tạo ra một gợn sóng nào cho ý thức tập thể. Phần lớn là vì sự mất tín nhiệm về sự xác thực trong những ghi chép của ông. Vài tập gần đây nhất trong tiểu thuyết dài kỳ về chuyện thầy phù thủy học nghề của ông quả thật có vẻ lộn xộn và vô nghĩa. Nhưng bốn tập đầu tiên hàm chứa rất nhiều ý tưởng quan trọng, được trình bày cuốn hút; có một câu tục ngữ Ý đúng với những điều này: *Se non è vero, è ben trovato* – tức là, “Nó có thể không đúng sự thật, nhưng nó được diễn đạt tốt”.

Các giai đoạn của việc nghe nhạc được mô tả trong một nghiên cứu thực nghiệm không được công bố bởi Michael Heifetz tại Đại học Chicago. Một quỹ đạo phát triển tương tự đã được đặt ra ngay từ sớm hơn bởi nhà âm nhạc học Leonard Meyer (1956).

Plato thể hiện quan điểm của mình về âm nhạc ở Republic, quyển 3, trong đoạn đối thoại giữa Glaucon và Socrates về mục đích của giáo dục. Ý kiến ở đây là trẻ em không nên được tiếp xúc với âm nhạc quá “thư giãn” hay “buồn thảm”, bởi vì cả hai đều sẽ ngấm phá hoại tính cách của chúng – vì vậy mà các bản hòa âm Ionian và Lydian nên được loại bỏ ra khỏi chương trình giảng dạy. Những bản hòa âm chấp nhận được chỉ có các giai điệu của người Dorian và Phrygian, bởi vì chúng là những “giai điệu của sự cần thiết và là giai điệu của tự do”, khắc sâu sự can đảm và ôn hòa trong người trẻ. Bất kể người ta nghĩ gì về khiếu thẩm mỹ của Plato, điều rõ ràng là ông rất xem trọng âm nhạc. Đây là những gì Socrates nói (quyển 3, trang 401): “Và vì thế tôi nói, Glaucon à, đào tạo âm nhạc là phương tiện có uy lực hơn bất kỳ thứ gì khác, bởi vì nhịp điệu và sự hòa hợp tìm được đường đi vào nơi chốn bí mật trong tâm hồn, ở đó chúng được thắt chặt, thêm phần duyên dáng và làm cho tâm hồn người được học hành đúng đắn trở nên thanh nhã...”.

Alan Bloom (1987, đặc biệt, các trang 68-81) cung cấp một sự phòng vệ về tinh thần của Plato và một sự cáo buộc âm nhạc hiện đại, có lẽ bởi vì nó ưa chuộng các kiểu hòa âm Ionian và Lydian.

Câu chuyện của Lorin Hollander dựa trên các cuộc trò chuyện mà chúng tôi có vào năm 1985.

Ăn. Chẳng hạn, các nghiên cứu ESM về những việc chính mà người Mỹ trưởng thành làm trong suốt một ngày bình thường, thì ăn

là việc được thúc đẩy nhất về bản chất (Graef, Csikszentmihalyi, & Giannino 1983). Trẻ vị thành niên báo cáo mức độ tác động tích cực cao thứ hai sau khi ăn (sau giao tiếp với bạn bè, hoạt động tích cực nhất), và mức độ động lực nội tại rất cao – thấp hơn chỉ sau hoạt động nghe nhạc, tham gia thể thao và trò chơi, và nghỉ ngơi (Csikszentmihalyi & Larson 1984, trang 300).

Cyrus Đại đế. Thông tin có từ *Cyropaedia* của Xenophon (431 TCN-350 TCN), một tác phẩm hư cấu về cuộc đời của Cyrus. Nhưng Xenophon là người đương thời duy nhất thật sự phục vụ trong đoàn quân của Cyrus, và là người đã để lại bản ghi chép về ông cùng những chiến công của ông (xem *Anabasis* của Xenophon, được dịch là *The Persian Expedition*, Warner 1965).

Những người Thanh giáo và sự thưởng thức. Về chủ đề này, xem *Extensive History*, được viết bởi Foster Rhea Dulles (1965), ghi chép về sự giải trí trong Colonial Virginia (1965), và chương 5 trong Kelly (1982).

## **CHƯƠNG SÁU**

Đọc. Trong những phỏng vấn được thực hiện bởi Giáo sư Massimini vòng quanh thế giới, việc đọc sách được đề cập nhiều nhất như là một hoạt động dòng chảy, đặc biệt trong những nhóm người truyền thống trải qua sự hiện đại hóa (Massimini, Csikszentmihalyi, & Delle Fave 1988, các trang 74–75). Cũng xem thêm nghiên cứu về cách mà việc đọc tạo ra niềm vui được thực hiện bởi Nell (1988).

Những câu đố trí tuệ. Nhà sử học người Hà Lan Johann Huizinga (1939 [1970]) lập luận rằng khoa học và sự thông thái nói chung đều bắt nguồn từ những trò chơi đánh đố.

“[Tác phẩm] nghệ thuật mà...” được trích từ Csikszentmihalyi & Robinson (đang in).

Trạng thái bình thường của tâm trí là sự hỗn loạn. Kết luận này dựa trên nhiều bằng chứng khác nhau thu thập được bằng ESM. Chẳng hạn như, trong số tất cả những gì trẻ vị thành niên làm, “suy nghĩ” là hoạt động tạo ra sự thúc đẩy nội tại ít nhất, và một trong những hoạt động thụ động và có tác động tiêu cực nhất (Csikszentmihalyi & Larson 1984, trang 300). Điều này là bởi vì người ta nói rằng họ chỉ suy nghĩ khi đang không làm thứ gì khác – khi không có đòi hỏi nào từ bên ngoài đối với tâm trí của họ. Khuôn mẫu tương tự cũng đúng với người trưởng thành, những người kém hạnh phúc nhất và kém động lực nhất khi tâm trí của họ không bị cuốn vào một hoạt động có cấu trúc bên ngoài (Kubey & Csikszentmihalyi, đang in).

Những trải nghiệm mất đi giác quan khác nhau cũng cho thấy rằng khi không có đầu vào khuôn mẫu của thông tin, sự tổ chức của ý thức có xu hướng tan vỡ. Ví dụ, George Miller đã viết thế này: “Tâm trí sống sót bằng cách tiêu thụ thông tin” (Miller 1983, trang 111). Một tuyên bố chung hơn cho rằng các bộ phận cơ thể sống sót bằng cách tiêu thụ phản entropy (Schrödinger 1947).

Tính chất tiêu cực của trải nghiệm xem tivi đã được chứng minh bằng tư liệu qua vài nghiên cứu ESM, ví dụ, Csikszentmihalyi & Kubey (1981), Csikszentmihalyi & Larson (1984), Csikszentmihalyi,

Larson, & Prescott (1977), Kubey & Csikszentmihalyi (đang in), và Larson & Kubey (1983).

Hình ảnh tinh thần. Để tìm hiểu một vài tác phẩm của Singer về việc mơ tưởng hảo huyền, xem Singer (1966, 1973, 1981) và Singer & Switzer (1980). Trong một thập kỷ qua, một phong trào “hình ảnh tinh thần” phổ biến đã được phát triển ở Mỹ.

Tài liệu tham khảo The Buñuel là từ Sacks (1970 [1987], trang 23).

Kể lại tên của tổ tiên. Nhìn chung, nhiệm vụ nhớ mọi thứ thuộc về những thành viên lớn tuổi trong bộ lạc, và đôi khi nó được giao cho người đứng đầu. Ví dụ: “Tù trưởng bộ tộc Melanesia không có công việc điều hành, chính xác mà nói, ông không có nhiệm vụ nào,...Nhưng trong ông... chứa đựng huyền thoại của thị tộc, truyền thống, những mối liên minh và sức mạnh... Khi chính miệng ông thốt ra những cái tên thuộc về thị tộc và những cụm từ kỳ diệu mà đã lay động nhiều thế hệ, ông phóng thích thời gian cho mỗi người... Uy quyền của tù trưởng dựa vào một năng lực đơn giản chỉ có ở một mình ông: bản thân ông là tiếng nói của gia tộc” (Leenhardt 1947 [1979], các trang 117-118). Một ví dụ về mức độ phức tạp mà việc liệt kê các mối quan hệ họ hàng có thể được minh họa bởi nghiên cứu của Evans Pritchard về dân tộc Nuer của đất nước Sudan, những người phân chia tổ tiên của họ theo dòng dõi thành tối cao, chính yếu, thứ yếu và thấp nhất, tất cả liên kết với nhau trong năm hay sáu thế hệ tăng dần (Evans-Pritchard 1940 [1978]).

Câu đố. Bài hát đố được phiên dịch bởi Charlotte Guest, cũng như tư liệu ở trang tiếp theo, đến từ ghi chép nổi tiếng của Robert Graves (1960), đóng góp nguồn gốc của thơ ca và văn chương trong

The White Goddess. Graves thuộc về thời kỳ tuyệt vời của đời sống học thuật ở Anh khi mà việc học rộng hiểu sâu một cách nghiêm túc cùng tồn tại với sự bay bổng của trí tưởng tượng được giải phóng – thời kỳ mà C. S. Lewis và R. R. Tolkien dạy trường phái cổ điển và viết tiểu thuyết khoa học tại Oxford. Việc Graves tái dựng những bài thơ thần thoại có thể gây ra tranh cãi, nhưng chúng mang lại cho con người thể tục cảm giác về phẩm chất trong suy nghĩ và trải nghiệm có thể từng tồn tại trong quá khứ xa xôi, đến mức mà người ta không thể rút ra thêm nữa những kiến thức cần trọng từ những tác phẩm đó.

Học vẹt. H. E. Garrett (1941) đã xem xét các bằng chứng thực nghiệm góp phần cho sự chấm dứt việc học vẹt tại trường; xem Suppies (1978). Bằng chứng này cho thấy rằng việc học các âm tiết vô nghĩa không cải thiện khả năng ghi nhớ tổng quát. Khó có thể hiểu tại sao những nhà giáo dục lại nghĩ những kết quả như vậy lại liên quan đến việc bắt học sinh ngừng ghi nhớ những văn bản có ý nghĩa.

Sự kiểm soát trí nhớ. Ghi nhớ, cũng giống như mơ, dường như không phải là một quá trình dưới sự kiểm soát ý chí của cái tôi – chúng ta không thể mang vào ý thức kiểu thông tin từ chối được gọi lên. Nhưng cũng giống như với mơ mộng – hoặc hơn vậy nữa – nếu một người sẵn sàng đầu tư năng lượng vào nó, trí nhớ có thể được cải thiện rất nhiều. Với một chút phương pháp và kỷ luật, có thể xây dựng cả một bộ thiết bị hỗ trợ trí nhớ để giúp ta ghi nhớ tài liệu mà nếu không làm vậy sẽ bị lãng quên. Đối với nhận xét gần đây về cách mà một số phương pháp này được sử dụng trong thời cổ đại và thời Phục hưng, xem Spence (1984).



Tài liệu tham khảo về Archytas và những thí nghiệm tư tưởng của ông được lấy từ de Santillana (1961 [1970], trang 63).

Sự phát triển về số học và hình học. Wittfogel (1957) đã đưa ra một bản ghi chép xuất sắc theo thuyết duy vật về sự phát triển của khoa học (cũng như các hình thức chính trị) trên nền tảng phát triển các kỹ thuật tưới tiêu trước đó.

Việc các sản phẩm văn hóa mới được phát triển vì sự hưởng thụ hơn là vì sự cần thiết được bàn luận trong Csikszentmihalyi (1988). Điều này có vẻ đúng thậm chí ngay cả trong phần giới thiệu những kỹ thuật cơ bản như là cách sử dụng kim loại: “Ở một vài khu vực trên thế giới, người ta đã chú ý rằng trong trường hợp cải tiến ngành luyện kim nói riêng, rằng sự phát triển của đồng và những kim loại khác như là những mặt hàng có ích là một hiện tượng muộn hơn nhiều so với việc tận dụng chúng trước hết như là những chất liệu mới mẻ và thu hút, được dùng trong bối cảnh của sự phô trương... Trong hầu hết các trường hợp, ngành luyện kim giai đoạn đầu dường như đã được hoạt động trước tiên bởi vì các sản phẩm của nó có đặc tính mới lạ khiến chúng có sức lôi cuốn để có thể sử dụng như là biểu tượng, như là sự tô điểm và vinh dự cá nhân, và theo một kiểu cách thì nó, bằng cách tập trung sự chú ý, có thể thu hút gia tăng uy tín” (Renfrew 1986, các trang 144, 146).

Huizinga (1939 [1970]) lập luận rằng các thể chế như tôn giáo, luật pháp, chính phủ, và lực lượng vũ trang trước hết khởi đầu từ những hình thức vui chơi, hoặc các trò chơi, và chỉ dần dần trở nên cứng nhắc và nghiêm túc. Tương tự vậy, Max Weber (1930 [1958]) cũng chỉ ra rằng chủ nghĩa tư bản bắt đầu như một trò chơi phiêu lưu mạo hiểm của những người tiên phong, và sau đó, khi thực tiễn

của nó trở nên cứng nhắc giữa các luật lệ và quy ước, nó trở thành một “cái lồng sắt”.

Về các giai thoại liên quan đến Democritus, xem de Santillana (1961 [1970], các trang 142ff.)

Về đoạn giới thiệu với các câu chuyện dân gian của Iceland, xem tuyển tập của Skuli Johnson (1930).

Lập luận về cách cuộc trò chuyện giúp duy trì thế giới biểu tượng nằm trong Berger & Luckmann (1967).

Cách mà thơ ca có thể được giảng dạy cho những đứa trẻ thiếu thốn điều kiện và cho người già trong những nhà dưỡng lão mà không có sự đào tạo chính quy được kể lại một cách đẹp đẽ bởi Koch (1970, 1977).

Viết lách và trầm cảm. Ít nhất là từ thời kỳ Lãng mạn, nghệ sĩ ở nhiều lĩnh vực đã bị bắt giữ để “tra tấn” hoặc “bị buộc là quỷ ám”. Có những chứng cứ khá hợp lý rằng nghệ sĩ và tác giả hiện đại thực tế đã thể hiện những triệu chứng khác nhau của trầm cảm và sự ám ảnh (xem, ví dụ, Alvarez 1973, Berman 1988, Csikszentmihalyi 1988, và Matson 1980). Gần đây, nhiều bài viết nói về mối quan hệ của bệnh hưng - trầm cảm và sự sáng tạo văn chương (Andreasen 1987, Richards và những tác giả khác, 1988). Tuy nhiên, rất có khả năng rằng mối quan hệ giữa entropy tâm thần và sự sáng tạo nghệ thuật này là kết quả của những kỳ vọng thuộc về văn hóa đặc thù, và là kết quả từ cấu trúc rắc rối của vai trò nghệ thuật, hơn là bất cứ thứ gì tất yếu cố hữu trong nghệ thuật hay sáng tạo. Nói cách khác, để sống sót với tư cách một nghệ sĩ trong một môi trường xã hội nào đó, người ta phải chịu đựng sự bất an, sự bỏ bê, nhạo báng và thiếu các biểu tượng diễn đạt có sự đồng cảm chung, có thể người này sẽ

thể hiện những hệ quả về tinh thần của những điều kiện bất lợi này. Vasari, vào năm 1550, là một trong những người đầu tiên biểu hiện sự lo ngại rằng cá tính của những nghệ sĩ trẻ người Ý tại thời điểm đó, đã bị ảnh hưởng bởi trường phái Kiểu cách, tiền thân của các phong cách Ba-rốc và Lãng mạn, đã thể hiện một “yếu tố điên rồ và man rợ nhất định” khiến họ có vẻ “kỳ lạ và lập dị theo cách mà những nghệ sĩ trước đó chưa từng. (Vasari 1550 [1959], trang 232).

Trong những thời kỳ trước đó, như hàng ngàn năm văn minh Ai Cập, hay thời kỳ Trung cổ, các nghệ sĩ có vẻ như khá vui vẻ và dễ thích nghi. (Hauser 1951). Và đương nhiên có vài ví dụ gần đây hơn về những nghệ sĩ vĩ đại, như J. S. Bach, Goethe, Dickens, hay Verdi, đã bác bỏ sự tồn tại của mối liên kết cần thiết giữa sự sáng tạo và chứng loạn thần kinh chức năng.

Ghi nhớ quá khứ cá nhân. Chịu ảnh hưởng một phần từ những ghi chép tiểu sử phát triển tâm lý của Erikson về cuộc đời của Hitler, Gorki, Luther, và Gandhi (1950, 1958, 1969), một mối quan tâm đối với “chuyện kể cá nhân” đã trở nên nổi bật trong tâm lý học phát triển trọn đời (xem Cohler 1982; Freeman 1989; Gergen & Gergen 1983, 1984; McAdams 1985; Robinson 1988; Sarbin 1986; và Schafer 1980). Quan điểm này cho rằng biết được cách mà một người nhìn lại quá khứ của mình là một trong những cách tốt nhất để dự đoán những gì người đó sẽ làm trong tương lai.

Bảo tàng trong mỗi ngôi nhà. Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981) nghiên cứu hơn 300 thành viên của những gia đình ba thế hệ khắp Chicago, những người được yêu cầu giới thiệu cho người phỏng vấn những món đồ yêu thích của họ trong căn nhà, và giải thích lý do tại sao họ lại trân trọng chúng.

Bốn trích dẫn từ *The Structure of Scientific Revolutions* (1962) của Thomas Kuhn được trích dẫn lần lượt từ các trang 24, 38, 38, và 36. Một trong những triển vọng thú vị nhất của thuyết dòng chảy là nó có thể giúp ta giải thích lý do tại sao những ý tưởng, thực tiễn, và sản phẩm nào đó được chấp nhận, trong khi những thứ khác thì bị phớt lờ hoặc lãng quên – vì với quan điểm này, lịch sử của những ý tưởng, thể chế, và các nền văn hóa hầu như hoạt động riêng trong một mô hình được cung cấp bởi thuyết kinh tế quyết định. Thêm nữa, việc xem xét cách mà lịch sử được định hướng bởi sự hưởng thụ mà con người nhận được hoặc mong chờ nhận được từ những chuỗi hành động khác nhau cũng đã được trình bày qua đó. Một khởi đầu theo hướng chính đó là phân tích của Isabella Csikszentmihalyi về những lý do dẫn đến thành công của trật tự Dòng Tên trong thế kỷ 16 và 17 (1988).

Những đột phá. Sẽ đi ngược lại thông điệp trọng tâm của quyển sách này nếu cho rằng trải nghiệm dòng chảy là “tốt cho bạn” với ý nghĩa rằng nó giúp con người đạt được thành tựu về mặt khoa học hay bất kỳ kiểu thành công nào khác. Cần phải nhấn mạnh nhiều lần rằng những gì có giá trị chính là chất lượng của trải nghiệm mà trải nghiệm dòng chảy cung cấp, và rằng có được hạnh phúc thì quan trọng hơn so với sự giàu có và danh vọng. Đồng thời, sẽ không hề trung thực khi phớt lờ sự thật rằng những người thành công có khuynh hướng tận hưởng những gì họ làm đến một mức độ khác thường. Điều này có thể cho thấy rằng những người tận hưởng những gì họ đang làm sẽ làm tốt việc đó (mặc dù, như chúng ta đã biết, sự tương quan này không ngụ ý là tương quan nhân quả). Trước đó khá lâu, Maurice Schlick (1934) cũng đã chỉ ra rằng sự

thường thức quan trọng đến thể nào trong việc duy trì sự sáng tạo khoa học. Trong một nghiên cứu thú vị gần đây, B. Eugene Griessman đã phỏng vấn một nhóm người có thành tích cao từ Francis H. C. Crick, người đồng khám phá ra dây xoắn kép, đến Hank Aaron, Julie Andrews, và Ted Turner. 15 trong số những người nổi tiếng này đã hoàn thành một bảng câu hỏi mà trong đó họ đã đánh giá tầm quan trọng của 33 tính cách cá nhân, như sự sáng tạo, năng lực, và bề rộng kiến thức, trên phương diện giúp họ đạt được thành công. Và yếu tố được xác nhận mạnh mẽ nhất (trung bình 9,86 điểm trên thang điểm 10) chính là sự tận hưởng trong công việc (Griessman 1987, các trang 294–295).

Một thông tin khác về cách mà dòng chảy có thể được gắn với thành công được đưa ra trong nghiên cứu của Larson (1985, 1988). Trong một nghiên cứu về những học sinh trung học viết một bài luận trong một tháng, ông nhận thấy rằng những học sinh cảm thấy chán đã viết những bài luận mà các giáo viên dạy tiếng Anh cảm thấy nhàm chán, những học sinh trong trạng thái lo lắng đã viết những bài luận lạc đề và khó hiểu, trong khi những học sinh thích bài tập này đã viết ra những bài luận khá thú vị – điều này kiểm soát sự khác biệt về trí thông minh hoặc khả năng giữa các học sinh. Gợi ý rõ ràng từ đây chính là khi một người trải nghiệm được trạng thái dòng chảy trong một hoạt động, kết cục sẽ tạo ra một sản phẩm mà người khác sẽ thấy có giá trị hơn.

Bài phỏng vấn với vợ của Susumu Tonegawa trên tờ USA Today (13. 10. 1987, trang 2A).

Sự đa dạng tuyệt vời của những thứ mà người trưởng thành học được trong thời gian rảnh được mô tả trong những khảo sát của

Allen Tough (1978); xem Gross (1982). Một trong những phạm vi kiến thức mà những người không có chuyên môn tiếp tục đóng góp là phạm vi liên quan đến sức khỏe. Người ta vẫn nghe về cách mà nhiều người (thường là các bà mẹ) để tâm đến một vài đặc trưng trong tình trạng sức khỏe của các thành viên trong gia đình mình, để đến khi truyền đạt cho những chuyên gia về sức khỏe thì nó đã mang đến những kết quả có lợi. Chẳng hạn như Berton Roueché (1988) đã ghi chép lại cách một người phụ nữ ở New England, người bị chấn động trước sự thật rằng con trai của cô và nhiều người bạn của nó đang chịu những cơn đau viêm khớp ở gối, đã cảnh báo các bác sĩ về sự trùng hợp đáng ngờ này, và nhờ có thông tin này của cô mà các nhà nghiên cứu đã "phát hiện" ra căn bệnh Lyme, một căn bệnh có khả năng trở nên nghiêm trọng, lây truyền qua loài ve.

Có thể là quá tự phụ khi trình bày một "danh sách đọc" của các nhà triết học vĩ đại, nhưng chỉ đơn giản đặt tên chúng mà không có một sự tham khảo nào cũng sẽ xúc phạm đối với tính cẩn trọng chuyên nghiệp. Ở đây cũng vậy. Một vài trong số những nghiên cứu có sức ảnh hưởng nhất trong mỗi lĩnh vực có thể bao gồm những nghiên cứu sau. Đối với bản thể học, có *Vernunftige Gedanken* của Christian von Wolff, *Critique of Pure Reason* của Kant, *Ideas: General Introduction to Pure Phenomenology* của Husserl, và *Being and Time* (1962) của Heidegger; đối với hai nghiên cứu cuối, có lẽ nên bắt đầu bằng những lời giới thiệu về Husserl bởi Kohak (1978) và Kolakowski (1987), và giới thiệu về Heidegger bởi George Steiner (1978 [1987]). Về vấn đề đạo đức, người ta chắc chắn sẽ mong muốn được bàn luận về *Nicomachean Ethics* của Aristotle; Luận án "Human Acts, on Habits, and on the Active and Contemplative Life" trong cuốn

Summa Theologica của Aquinas; Ethics của Benedict Spinoza; và Beyond Good and Evil và Genealogy of Morals của Nietzsche. Trong thẩm mỹ học, "Reflections on Poetry" của Alexander Baumgarten, Aesthetics của Benedetto Croce, The Sense of Beauty của Santayana, và The Principles of Art của Collingwood. Tuyển tập 54 quyển của The Great Books of the Western World, hiện đã được Mortimer Adler biên tập và được xuất bản bởi Encyclopaedia Britannica, là một tác phẩm hay giới thiệu về những nhà tư tưởng có sức ảnh hưởng nhất của nền văn hóa của chúng ta – hai tập Syntopicon đầu, có một bản tóm lược những ý chính của các quyển sau đó, có thể đặc biệt hữu ích cho những nhà triết học nghiệp dư.

Medvedev (1971) cung cấp một bản ghi chép đầy đủ về cách mà các chính sách nông nghiệp của Lysenko, dựa trên những giáo điều của Lenin, đã dẫn đến sự thiếu hụt lương thực ở Xô Viết. Xem Lecourt (1977).

## **CHƯƠNG BẢY**

Đối với quỹ thời gian được phân bổ cho công việc của những người ở thời kỳ tiền văn tự, xem quyển sách hay viết bởi Marshall Sahlins (1972) và những thẩm định của Lee (1975). Có thể tìm thấy vài cái nhìn sơ lược về các mô hình làm việc của châu Âu thời Trung cổ trong Le Goff (1980) và Le Roy Ladurie (1979). Mô hình một ngày làm việc của công nhân Anh điển hình trước và sau sự xuất hiện của Cách mạng Công nghiệp được tái hiện bởi E. P. Thompson (1963). Vai trò thay đổi của phụ nữ như là những công nhân trong khu vực

công cộng được thảo luận bởi Clark (1919) và Howell (1986), và nhiều người khác.

Serafina Vinon là một trong những đối tượng được hỏi trong các nhóm được nghiên cứu bởi Delle Fave và Massimini (1988). Câu nói “Nó cho tôi một sự hài lòng tuyệt diệu...” của bà được trích từ trang 203.

Câu nói “Tôi tự do...” cũng được trích từ cùng số trang trên.

Sự phát triển và sự phức tạp. Trong khi phần lớn tâm lý học phát triển vẫn kiên quyết giải phóng khỏi các tiêu chuẩn giá trị (ít nhất là trong khía cạnh hùng biện của nó, nếu không phải trong bản chất), khoa Tâm lý học tại Đại học Clark đã duy trì một định hướng giá trị tương đối vững chắc trong cách tiếp cận của nó đối với sự phát triển con người, dựa trên quan niệm rằng sự phức tạp là mục tiêu của sự phát triển nhân loại (ví dụ, Kaplan 1983, Werner 1957, Werner & Kaplan 1956). Để biết những nỗ lực theo chiều hướng tương tự gần đây, xem Robinson (1988) và Freeman & Robinson (đang in).

Đoạn trích về Trang Tử nằm tác phẩm của Watson (1964, trang 46, người đã dịch những vấn đề bên trong của triết lý Trang Tử.)

Một vài nhà phê bình. Lời phê bình cho rằng khái niệm dòng chảy chỉ mô tả riêng trạng thái tâm trí kiểu phương Tây là một trong những lời phê bình đầu tiên nhắm vào khái niệm về dòng chảy. Sự tương phản đặc thù giữa dòng chảy và Du được mang đến bởi Sun (1987). Người ta cũng hy vọng rằng các bằng chứng giao thoa văn hóa đa dạng được trình bày trong Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (1988) sẽ trấn an những người đang hoài nghi rằng trải nghiệm dòng chảy được ghi chép trong gần như cùng những



thuật ngữ trong các nền văn hóa không phải phương Tây rộng lớn khác nhau.

Đoạn trích trong Trang Tử có thể tham khảo từ Watson (1964, trang 97). Waley (1939, trang 39) là học giả nghĩ rằng câu nói này không mô tả được Du, nhưng trái lại; trong khi Graham (nằm trong Crandall 1983) và Watson (1964) tin rằng nó mô tả cách thức giết mổ của người đầu bếp, và vì thế mà nó có đề cập đến Du.

Navajos. Các buổi phỏng vấn với những người chăn cừu Navajo được tiến hành bởi nhóm của Giáo sư Massimini trong mùa hè năm 1984 và 1985.

Cuộc sống của những người thợ dệt người Anh của thế kỷ 17 và thế kỷ 18 được diễn tả bởi E. P. Thompson (1963).

Các buổi phỏng vấn về dòng chảy với các bác sĩ phẫu thuật được tiến hành bởi Giáo sư Jean Hamilton, và được viết bởi chính bà và tôi. Csikszentmihalyi (M. Csikszentmihalyi 1975, các trang 123–139).

Hai trích dẫn đầu tiên được trích từ Csikszentmihalyi (1975), trang 129, hai trích dẫn tiếp theo cũng từ Csikszentmihalyi, trang 136.

Nghiên cứu ESM tìm hiểu việc những công nhân người Mỹ báo cáo dòng chảy nhiều thế nào trong công việc và trong thời gian nghỉ của họ, được ghi lại trong Csikszentmihalyi & LeFevre (1987, 1989) và LeFevre (1988).

Sự bất mãn. Tỷ lệ phần trăm thấp của những công nhân bất mãn được tính toán bởi một phân tích tổng hợp được thực hiện vào năm 1980 trên 15 cuộc khảo sát quốc gia trong giai đoạn từ năm 1972 đến 1978; xem Argyle (1987, trang 32).

Những nghiên cứu của chúng tôi về công nhân Mỹ. Ngoài các nghiên cứu ESM, ở các nghiên cứu này tôi rút ra dữ liệu mà chúng tôi đã thu thập trong khoảng năm năm (1984-1988) trên khoảng 400 nhà quản lý, từ các công ty khác nhau và trên mọi khu vực trong cả nước, những người đã tham dự Hội thảo Quản lý Vail được tổ chức bởi Văn phòng Giáo dục thường xuyên của Đại học Chicago.

Công việc dễ dàng thưởng thức hơn. Việc hoạt động giải trí có thể là một vấn đề đối với nhiều người đã được các nhà tâm lý học và bác sĩ tâm thần học công nhận trong một khoảng thời gian dài. Chẳng hạn như, Nhóm vì sự tiến bộ của Tâm thần học đã kết thúc một trong những báo cáo của mình vào năm 1958 với tuyên bố thẳng thừng rằng "Đối với nhiều người Mỹ, hoạt động giải trí là nguy hiểm". Kết luận tương tự được đưa ra bởi Gussen (1967), người đã xem xét một số bệnh tâm lý khi con người không thể thích nghi với hoạt động giải trí. Vai trò của truyền hình như là một cách che giấu hiểm họa của thời gian rảnh rỗi cũng thường được lưu ý đến. Chẳng hạn như, Conrad (1982, trang 108) đã viết: "Cuộc cách mạng công nghệ ban đầu là về việc tiết kiệm thời gian, giảm thiểu lao động; quyền lợi tiêu dùng gần đây nhất mà cuộc cách mạng này cung cấp là về lãng phí khoảng thời gian mà chúng ta đã tiết kiệm được, và tổ chức mà nó ủy quyền để phục vụ cho mục đích đó chính là truyền hình..."

Công nghiệp giải trí. Thật khó để ước tính giá trị kinh tế của hoạt động giải trí, bởi vì giá trị của lãnh thổ dành cho các hoạt động tiêu khiển và chi phí của không gian dành cho việc giải trí tại nhà và trong các tòa nhà công cộng quả thật không thể tính được. Số tiền trực tiếp dùng cho hoạt động giải trí ở Mỹ ước tính lên đến 160 tỉ

đô-la Mỹ vào năm 1980, gấp đôi con số đó vào năm 1970 khi được điều chỉnh theo lạm phát. Hộ gia đình trung bình chi trực tiếp khoảng 5% thu nhập của mình cho hoạt động giải trí. (Kelly 1982, trang 9).

## **CHƯƠNG TÁM**

Tâm quan trọng của sự tương tác của con người. Tất cả các nghiên cứu ESM cho thấy rằng chất lượng trải nghiệm được cải thiện khi có những người khác xung quanh, và tệ đi bất cứ lúc nào người ta ở một mình, ngay cả nếu như đó là lựa chọn của chính họ (Larson & Csikszentmihalyi 1978, 1980; Larson, Csikszentmihalyi, & Graef 1980). Một mô tả sinh động về cách thức và lý do con người phụ thuộc vào dư luận để xây dựng những niềm tin của riêng họ được đưa ra bởi Elisabeth Noelle-Neumann (1984). Từ góc nhìn của một nhà triết học, Martin Heidegger (1962) đã phân tích sự phụ thuộc liên tục của chúng ta vào họ, hoặc vào sự hình dung về nội tâm người khác trong tâm trí chúng ta.

Các khái niệm có liên quan là “khái quát hóa người khác” của Charles Cooley và “cái siêu tôi” của Freud.

Ở giữa con người. Mục này cần phải cảm ơn nghiên cứu xuất sắc của Hannah Arendt về các địa hạt thuộc công chúng và cá nhân trong *The Human Condition* (1958).

Sự bầu bạn của người khác. Một lần nữa ở đây chúng ta đề cập đến những phát hiện của các nghiên cứu ESM đã được nhắc ở mục chú thích vừa rồi. Về sự tương tác với người khác khiến tâm trạng ta khởi sắc hơn suốt cả ngày được ghi lại bởi Lewinsohn & Graf (1973),

Lewinsohn & Libet (1972), MacPhillamy & Lewinsohn (1974), và Lewinsohn cùng các tác giả khác (1982). Lewinsohn và nhóm của ông đã phát triển các ứng dụng lâm sàng của liệu pháp tâm lý dựa trên các tương tác và hoạt động vui vẻ nhất. Nếu người ta phát triển một liệu pháp dựa trên dòng chảy – và bước theo định hướng đã định sẵn ở trường Y thuộc Đại học Milan, Ý – đây cũng sẽ là con đường để đi theo. Nghĩa là, người ta sẽ nỗ lực để tăng tần suất và cường độ của trải nghiệm tối ưu, hơn là (hoặc là cộng với) việc giảm tỉ lệ rơi vào những trải nghiệm tiêu cực.

Những con khỉ đầu chó. Stuart Altmann (1970) và Jeanne Altmann (1970, 1980) hiểu rõ những mối liên hệ xã hội giữa các loài linh trưởng này hơn bất kỳ ai. Nghiên cứu của họ chỉ ra rằng vai trò của xã hội trong việc đảm bảo sự sống sót của các loài linh trưởng như vậy đã đưa ra một manh mối đáng giá về cách thức và lý do tại sao bản năng xã hội của loài người được tiến hóa.

Con người linh hoạt. Chính luận án tiến sĩ của Patrick Mayers (1978), luận án sử dụng Phương pháp Lấy mẫu Kinh nghiệm để thu thập dữ liệu, là luận án đầu tiên cảnh báo chúng ta sự thật rằng trẻ vị thành niên xem những sự tương tác với bạn bè chúng là các trải nghiệm thú vị nhất và cũng sản sinh ra nhiều âu lo nhất trong một ngày của mình. Điều này không thường xảy ra với những hạng mục hoạt động khác, những hoạt động nói chung hoặc là luôn thú vị, hoặc là luôn nhàm chán. Kể từ đó phát hiện này cũng đúng với cả người trưởng thành.

Việc nhận ra các kỹ năng giao tiếp quan trọng đến thế nào đối với việc quản lý hiệu quả đã được đưa ra bởi dữ liệu thu thập được từ chương trình Vail (xem phần chú thích về trang 309 - 311). Đặc

biệt đối với những nhà quản lý bậc trung, khả năng giao tiếp tốt hơn chính là sức mạnh số một mà họ ao ước được phát triển.

Những quyển sách về nghi thức xã giao. Đối với một ví dụ đặc biệt khó hình dung như vậy, xem *Complete Guide to a Great Social Life* của Letitia Baldrige, với lời khuyên bao gồm những kiến thức hoàn toàn đúng nhưng có phần thái quá như “Nịnh bợ là một phương sách vô cùng hữu ích...” và “Bất kỳ chủ nhà nào... cũng tự hào khi có những vị khách ăn mặc đẹp trong bữa tiệc của mình. Họ lan tỏa một mùi hương ngọt ngào của sự thành công”. (So sánh câu nói cuối cùng này với nhận xét của Samuel Johnson được ghi lại trong *Boswell’s Life*, 27 tháng 3, năm 1776: Quần áo đẹp chỉ tốt khi chúng cung ứng cho nhu cầu của người khác như một phương tiện nhận được sự tôn trọng). Xem nhận xét trong *Newsweek* (5 tháng 10 năm 1987, trang 90).

Những mối quan hệ của con người thì dễ uốn nắn. Đây là một trong những nguyên lý cơ bản của chủ nghĩa tương tác tượng trưng trong xã hội học và nhân chủng học (xem Goffman 1969, 1974; Suttles 1972). Nó cũng là nền tảng của các hệ thống tiếp cận liệu pháp gia đình, ví dụ, Jackson (1957), Bateson (1978), Bowen (1978), và Hoffman (1981).

Sự cô độc không chịu đựng nổi. Xem chú thích về trang 317 - 318.

Những buổi sáng Chủ nhật. Việc con người có xu hướng bị suy sụp tinh thần khác thường vào sáng Chủ nhật đã được ghi chép lại bởi các nhà phân tâm học vào cuối thế kỷ trước, đầu thế kỷ này ở Vienna (xem Ferenczi 1950). Tuy nhiên, họ cho rằng việc này là do

những nguyên nhân phức tạp hơn là những gì chúng ta đang đưa ra ở đây.

Tài liệu về việc xem truyền hình khổng lồ đến mức ngay cả một bản tóm lược ngắn cũng có thể quá dài. Một bản đánh giá hoàn chỉnh chấp nhận được đã được đưa ra trong Kubey & Csikszentmihalyi, đang chờ in. Với quy mô của hiện tượng, cùng những hệ quả kinh tế xã hội của nó, rất khó để duy trì tính khách quan khoa học khi nói về truyền hình. Một vài nhà nghiên cứu kiên quyết bảo vệ nó, khẳng định rằng người xem có thể sử dụng truyền hình một cách hoàn hảo cho những mục đích của riêng họ và biến việc xem thành lợi thế của họ, trong khi những nhà nghiên cứu khác lại giải thích dữ liệu để cho thấy truyền hình khiến người xem thụ động và bất mãn. Không cần phải nói thêm, người viết thuộc nhóm người thứ hai.

Kết luận cho rằng chất kích thích không mở rộng ý thức dựa trên các phỏng vấn với khoảng 200 nghệ sĩ mà nhóm chúng tôi đã nghiên cứu trong 25 năm qua (xem Getzels & Csikszentmihalyi 1965, 1976; Csikszentmihalyi, Getzels, & Kahn 1984). Mặc dù các nghệ sĩ có khuynh hướng ca ngợi những trải nghiệm do chất kích thích mang lại, tôi vẫn chưa nghe nói về một sản phẩm sáng tạo (hoặc ít nhất là một sản phẩm mà chính bản thân người nghệ sĩ đánh giá là một sản phẩm tốt) được sinh ra hoàn toàn dưới sự ảnh hưởng của chất kích thích.

Coleridge và Kubla Khan. Một trong những ví dụ thường được trích dẫn nhất về cách thuốc giúp cho sự sáng tạo là lời khẳng định của Coleridge, rằng ông đã viết tác phẩm Kubla Khan trong khoảnh khắc được truyền cảm hứng do nuốt phải cồn thuốc phiện – hay

thuốc phiện. Thế nhưng Schneider (1953) đã đặt ra nhiều ngờ vực nghiêm trọng với câu chuyện này, đưa ra những chứng cứ bằng tài liệu rằng Coleridge đã viết vài bản nháp của bài thơ, và dựng lên câu chuyện về thuốc phiện để thu hút thị hiếu lãng mạn của độc giả đầu thế kỷ 19. Có thể đoán chừng, nếu như ông ta còn sống bây giờ, ông cũng sẽ làm như vậy.

Nghiên cứu hiện tại của chúng tôi với những đứa trẻ vị thành niên tài năng cho thấy rằng chúng thất bại trong việc phát triển những kỹ năng của mình không phải bởi vì chúng thiếu hiểu biết, mà bởi vì chúng không thể chịu đựng ở một mình và bị bỏ rơi bởi bạn đồng trang lứa, những người có thể chịu đựng khó khăn trong việc học tập và thực hành cần thiết để hoàn thiện một tài năng (để biết thêm về bản báo cáo đầu tiên về chủ đề này, xem Nakamura 1988 và Robinson 1986). Trong nghiên cứu sau đó, những học sinh trung học chuyên toán tài năng như nhau được chia nhóm theo tiêu chí chủ quan và khách quan, thành nhóm vẫn học toán vào năm cuối và nhóm không học toán vào năm cuối. Chúng tôi phát hiện ra rằng những học sinh vẫn tham gia học toán dành 15% thời gian không ngủ của chúng để học, 6% thời gian cho cách hoạt động giải trí có tổ chức (ví dụ như, chơi nhạc cụ, tập thể thao), và 14% thời gian cho các hoạt động không được tổ chức, như đi chơi với bạn bè và hòa nhập với xã hội. Đối với những học sinh không còn học Toán nữa, phần trăm thời gian tương ứng sẽ là 5%, 2%, và 26%. Bởi vì mỗi một phần trăm tương ứng với một giờ đồng hồ dành cho một hoạt động mỗi tuần, những số liệu trên có nghĩa là học sinh vẫn học Toán dành thời gian cho việc học nhiều hơn một giờ mỗi tuần so với việc hòa nhập xã hội không cấu trúc, trong khi những đứa trẻ không

còn học Toán nữa dành thời gian cho việc hòa nhập xã hội nhiều hơn việc học đến 21 giờ đồng hồ mỗi tuần. Khi một đứa trẻ vị thành niên trở nên phụ thuộc vào sự bầu bạn với bạn đồng lứa, chúng có rất ít cơ hội phát triển một kỹ năng phức tạp.

Phần mô tả về lối sống của Dorothy dựa trên trải nghiệm cá nhân.

Về Susan Butcher, xem *The New Yorker* (5.10.1987, các trang 34–35).

Những nhóm quan hệ họ hàng. Một trong những bài luận hùng hồn nhất về các tác động mang tính khai hóa của gia đình lên nhân loại là *Les Structures élémentaires de la Parenté* (1947 [1969]) của Lévi Strauss.

Luận điệu về sinh học xã hội học lần đầu được đưa ra bởi Hamilton (1964), Trivers (1972), Alexander (1974), và E. O. Wilson (1975). Về những đóng góp sau đó cho chủ đề này, xem Sahlins (1976), Alexander (1979), Lumdsen & Wilson (1983), và Boyd & Richerson (1985). Tài liệu đi kèm hiện tại rất lớn; các nghiên cứu điển hình trong lĩnh vực này bao gồm các nghiên cứu của John Bowlby (1969) và Mary D. Ainsworth cùng các tác giả khác (1978).

Chế độ con trưởng. Để biết thêm về các tác động của luật thừa kế ở châu Âu, xem Habakuk (1955); ở Pháp, xem Pitts (1964); ở Áo và Đức, xem Mitterauer & Sieder (1983).

Chế độ một vợ một chồng. Dù thế nào, theo một số nhà sinh học xã hội học, chế độ một vợ một chồng có một ưu thế tuyệt đối so với những sự kết hợp khác. Nếu chúng ta thừa nhận rằng anh chị em ruột giúp lẫn nhau nhiều hơn tỉ lệ thuận với gen mà họ chia sẻ, thì những đứa trẻ của hôn nhân một vợ một chồng sẽ giúp đỡ lẫn nhau



nhiều hơn vì chúng chia sẻ nhiều gen hơn những đứa trẻ không cùng cha hay không cùng mẹ. Chính vì vậy mà dưới những áp lực có chọn lọc, những đứa trẻ của các cặp đôi một vợ một chồng sẽ nhận được nhiều sự giúp đỡ hơn, do đó có thể sống sót dễ dàng hơn, và khả năng tái sản sinh nhiều hơn một cách tương ứng, so với con cái của các cặp đa phu đa thê trưởng thành trong môi trường tương tự. Sự lý giải, chuyển từ cấp độ sinh học sang cấp độ văn hóa, dường như rõ ràng rằng, khi các điều kiện khác là như nhau, thì các cặp đôi một vợ một chồng ổn định có thể tạo ra nền tảng tài chính và tâm lý tốt hơn cho con cái. Từ quan điểm kinh tế hà khắc, chế độ một vợ một chồng nối tiếp (hoặc tần suất ly hôn) dường như không phải là một cách hiệu quả để phân phối lại thu nhập và sở hữu tài sản. Đối với hoàn cảnh khó khăn của những gia đình chỉ có cha hoặc mẹ, kinh tế và những thứ khác, xem Hetherington (1979), McLanahan (1988), và Tessman (1978).

Hồng tước đầm lầy. Thực tiễn hôn nhân của hồng tước đầm lầy được mô tả trong *Encyclopaedia Britannica* (1985, tập 14, trang 701).

Trích dẫn của Cicero về tự do được in trong bài tập nhật ký lớp 7 của tôi, nhưng mặc cho mọi nỗ lực, tôi vẫn không thể tìm được nguồn của nó. Tôi chân thành hy vọng rằng nó không thiếu chính xác.

Sự phức tạp của gia đình. Theo dẫn dắt của khái niệm về sự phức tạp của Pagels (1988), chúng ta cũng có thể nói rằng một gia đình mà có những tương tác quá khó để diễn tả và có những tương tác tương lai càng khó để dự đoán hơn trên nền tảng kiến thức hiện tại, sẽ phức tạp hơn một gia đình có sự tương tác dễ mô tả và dễ

đoán. Một thước đo như vậy đoán chừng sẽ cho ra những kết quả tương đồng với thước đo về sự phức tạp dựa trên sự biệt hóa và tích hợp.

Trẻ vị thành niên ở ngoại ô. Nhà nhân chủng học Jules Henry (1965) đã cung cấp một mô tả một cách vô cùng sâu sắc những gì đang phát triển ở các cộng đồng vùng ven được kế thừa một thể hệ trước. Mới gần đây, Schwartz (1987) đã so sánh sáu cộng đồng Trung Tây trên phương diện những cơ hội mà họ trao cho trẻ vị thành niên để trải nghiệm sự tự do, tự tôn và tìm thấy các sự khác biệt nổi bật giữa cộng đồng này với cộng đồng tiếp theo, trong đó đưa ra ý kiến rằng sự khái quát hóa những gì liên quan đến việc trở thành một đứa trẻ vị thành niên trong xã hội của chúng ta, có vẻ không chính xác lắm.

Nếu cha mẹ nói nhiều hơn. Trong một nghiên cứu về trẻ vị thành niên tại một trường trung học ngoại ô uy tín, chúng tôi đã phát hiện ra rằng mặc dù trẻ vị thành niên dành 12,7% thời gian không ngủ của mình cho cha mẹ, và thời gian ở riêng cùng cha trung bình chỉ khoảng năm phút một ngày, một nửa trong số đó được dùng để xem tivi cùng nhau (Csikszentmihalyi & Larson 1984, trang 73). Thật khó để tưởng tượng có bất kỳ một giao tiếp sâu sắc nào về các giá trị có thể xuất hiện trong những khoảng thời gian ngắn như vậy. Có lẽ đúng là “thời gian chất lượng” mới đáng kể, nhưng với một số vấn đề nhất định, số lượng có ảnh hưởng đến chất lượng.

Mang thai ở trẻ vị thành niên. Hiện tại, Mỹ đang dẫn đầu các quốc gia phát triển khác trong việc mang thai, phá thai và sinh con ở tuổi vị thành niên. Cứ mỗi 1.000 bé gái từ độ tuổi 15 đến 19, thì có

96 người mang thai ở Mỹ mỗi năm. Kế tiếp là Pháp, với 43 người mang thai trên 1.000 người (Mall 1985).

Số ca sinh con ngoài giá thú ở trẻ vị thành niên đã tăng gấp đôi trong giai đoạn từ 1960 và 1980 (Schiamberg 1988, trang 718). Và với tỉ lệ hiện tại, người ta ước tính rằng 40% trong số những bé gái 14 tuổi ngày nay sẽ mang thai ít nhất một lần trước khi chúng bước sang tuổi 20 (Wallis và các tác giả, 1985).

Những gia đình tạo ra dòng chảy. Những đặc tính của các gia đình tạo điều kiện thuận lợi cho sự phát triển của các tính cách tự thân ở trẻ em đang được nghiên cứu bởi Rathunde (1988).

Tâm trạng tích cực với bạn bè. Khi trẻ vị thành niên ở cùng bạn bè, chúng báo cáo mức độ hạnh phúc, tự tôn, sức mạnh và động lực cao hơn rất đáng kể - nhưng mức độ tập trung và sự hiệu quả trong nhận thức lại thấp hơn – so với những gì họ báo cáo trong những bối cảnh xã hội nào khác (Csikszentmihalyi & Larson 1984). Điều này cũng đúng với những người lớn tuổi hơn được nghiên cứu bởi ESM. Chẳng hạn như, những người trưởng thành đã kết hôn và những cặp vợ chồng đã nghỉ hưu báo cáo tâm trạng tích cực hơn nhiều khi họ ở cùng bạn bè so với khi họ ở cùng với vợ, chồng, con mình hay bất kỳ một ai khác.

Các mô hình uống rượu. Những mô hình khác nhau của việc uống rượu nơi công cộng và các mô hình của tương tác xã hội đến từ việc đó được mô tả trong Csikszentmihalyi (1968).

Công cụ và biểu cảm. Sự khác biệt giữa hai chức năng này được giới thiệu thành một tư liệu xã hội học bởi Talcot Parsons (1942).

Đối với ứng dụng đương thời, xem Schwartz (1987), người đã lập luận rằng một trong những vấn đề chính với trẻ vị thành niên là

việc có quá ít cơ hội cho hành vi biểu cảm trong những giới hạn của xã hội, do đó chúng phải viện đến kiểu lằm đường lạc lối.

Chính trị. Hannah Arendt (1958) đã định nghĩa các hoạt động chính trị là một phương thức tương tác cho phép những cá nhân có được phản hồi khách quan về điểm mạnh lẫn điểm yếu của họ. Trong một tình huống chính trị, nơi mà một người được trao cho cơ hội nói lên quan điểm của mình và thuyết phục đồng nghiệp về giá trị của nó, những khả năng tiềm ẩn của một cá nhân sẽ được phép thể hiện ra bên ngoài. Nhưng kiểu phản hồi công bằng này chỉ có thể diễn ra trong một "phạm vi cộng đồng", nơi mà mỗi người sẵn lòng để lắng nghe và đánh giá người khác dựa trên giá trị của họ. Theo Arendt, phạm vi cộng đồng là môi trường tốt nhất cho sự phát triển cá nhân, sự sáng tạo, và sự tự khám phá.

Tính phi lý của các cách tiếp cận kinh tế. Max Weber (1930 [1958]), trong một bài luận nổi tiếng của mình về đạo đức Tin Lành, đã lập luận rằng tính duy lý rành rành của những phép tính kinh tế là lừa bịp. Làm việc cật lực, tiết kiệm, đầu tư, toàn bộ khoa học sản xuất và tiêu dùng đều đã được căn chỉnh bởi vì niềm tin rằng chúng khiến cuộc sống vui vẻ hơn. Thế nhưng, Weber khẳng định rằng sau khi ngành khoa học này được hoàn thiện, nó đã phát triển những mục tiêu riêng của nó dựa trên logic của sản xuất và tiêu dùng mà không phải logic của hạnh phúc con người. Lúc này, hành vi kinh tế không còn có chừng mực nữa, bởi vì nó không còn được dẫn dắt bởi mục tiêu căn chỉnh cho nó ban đầu. Lập luận của Weber cũng ứng với nhiều hoạt động khác mà sau khi phát triển những mục tiêu và luật lệ rõ ràng, đã trở nên tự chủ khỏi những mục đích ban đầu của chúng, và bắt đầu đuổi theo những lý do nội tại – bởi vì làm vậy thì

vui. Điều này được chính bản thân Weber nhận ra, ông là người đã than phiền về chủ nghĩa tư bản, chủ nghĩa vốn khởi đầu như một thiên hướng tôn giáo, đã đồng thời trở thành một “môn thể thao” đơn thuần cho những người khởi nghiệp, và là một cái “lồng sắt” cho những người khác. Xem Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton (1981, chương 9).

## **CHƯƠNG CHÍN**

Từ trang này (369) đến trang 380, toàn bộ được rút ra rất nhiều từ những bản ghi chép phỏng vấn mà Giáo sư Massimini đã cung cấp cho tôi, tôi đã dịch những câu trả lời tiếng Ý sang tiếng Anh.

Trích dẫn bởi Franz Alexander nằm trong Siegel (1986, trang 1). Chiến lược của Norman Cousins cho việc kiểm soát căn bệnh của ông được diễn giải trong quyển *Anatomy of an Illness* (1979) của ông.

“Khi một người biết rằng...” được trích từ Johnson’s *Letters to Boswell*, 19 tháng 9, 1777.

Sự căng thẳng. Hans Selye, người đã bắt đầu nghiên cứu chức năng sinh lý của sự căng thẳng vào 1934, đã định nghĩa nó như là một kết quả được khái quát hóa, hoặc là về tinh thần hoặc là về thể chất, của bất kỳ nhu cầu nào trên cơ thể (1956 [1978]). Một bước đột phá quan trọng trong cuộc điều tra về những tác động tâm lý lên những nhu cầu như vậy là sự phát triển của một thang đo nỗ lực đo lường mức độ nghiêm trọng của những tác động này (Holmes & Rahe 1967). Ở thang đo này, mức độ căng thẳng cao nhất được gây ra bởi “Cái chết của vợ hoặc chồng” với trị số 100; “Kết hôn” có trị

số 50, và “Giáng sinh” có trị số 12. Nói cách khác, tác động của bốn lễ Giáng sinh gần như bằng với sự căng thẳng của việc kết hôn. Người ta đã lưu ý rằng cả những sự kiện tiêu cực và tích cực đều có thể gây ra sự căng thẳng, vì cả hai đều có “những đòi hỏi” mà cá nhân phải đáp ứng.

Những sự hỗ trợ. Trong số những nguồn lực khác nhau làm giảm nhẹ những ảnh hưởng của các sự kiện gây căng thẳng thì những sự hỗ trợ xã hội, và mạng lưới xã hội đã được nghiên cứu chuyên sâu nhất (Lieberman cùng các tác giả khác. 1979). Gia đình và bạn bè thường đưa ra sự giúp đỡ về mặt vật chất, hỗ trợ về cảm xúc, và thông tin cần thiết (Schaefer, Coyne, & Lazarus 1981). Nhưng ngay cả sự quan tâm dành cho người khác dường như cũng làm giảm bớt sự căng thẳng: “Những người có một mối quan tâm dành cho người khác và những mối quan tâm ngoài bản thân có ít trải nghiệm căng thẳng hơn, và sự căng thẳng có ít tác động lên sự lo âu, tuyệt vọng, và sự thù hận hơn; họ có những nỗ lực chủ động hơn để đối phó những vấn đề của mình”. (Crandall 1984, trang 172).

Các kiểu đối phó. Trải nghiệm sự căng thẳng được giảm nhẹ bởi cách một cá nhân đối phó với nó. Cùng một sự kiện có thể cho ra những kết quả tâm lý tích cực hay tiêu cực, tùy thuộc vào nguồn lực nội tại của mỗi người. Hardiness (sức chịu đựng được gian khổ) là thuật ngữ được đặt ra bởi Salvatore Maddi và Suzanne Kobasa để mô tả xu hướng đáp lại những mối hiểm họa của một người nào đó bằng cách biến chúng thành những thử thách mà bản thân có thể xử lý được. Ba thành tố chính của khả năng chịu đựng gian khổ là lời cam kết thực hiện các mục tiêu của một cá nhân, cảm giác được khả năng kiểm soát, và niềm vui của những thách thức. (Kobasa,

Maddi, & Kahn 1982). Một thuật ngữ tương tự là khái niệm về “sự phòng vệ trưởng thành” của Vaillant (1977), khái niệm về “đối phó” của Lazarus (Lazarus & Folkman 1984), và khái niệm về “sức mạnh tính cách” đo được trong các cuộc khảo sát ở Đức bởi Elisabeth Noelle-Neumann (1983, 1985). Tất cả những cách đối phó này – chịu đựng gian khổ, sự phòng vệ trưởng thành, và đối phó chuyển hóa – đã chia sẻ nhiều đặc tính với tính cách tự thân được mô tả trong quyển này.

Sự can đảm. Việc con người xem sự can đảm như là lý do quan trọng nhất để ngưỡng mộ người khác được thể hiện rõ nét từ dữ liệu của nghiên cứu của tôi về gia đình ba thế hệ khi Bert Lyons phân tích nó cho bài luận án tiến sĩ của ông (1988).

Những cấu trúc tiêu tán. Về ý nghĩa của thuật ngữ này trong các ngành khoa học tự nhiên, xem Prigogine (1980).

Các kỹ năng chuyển đổi ở thanh thiếu niên. Một nghiên cứu dài hạn được thực hiện bằng ESM (Freeman, Larson, & Csikszentmihalyi 1986) cho rằng những trẻ vị thành niên lớn tuổi hơn có trải nghiệm tiêu cực với gia đình, bạn bè và đơn độc cũng nhiều như những trẻ vị thành niên nhỏ hơn, nhưng chúng hiểu những trải nghiệm đó một cách khoan dung hơn – nghĩa là, những xung đột mà ở tuổi mười ba có vẻ khá bi kịch, thì ở tuổi mười bảy đã có thể làm chủ một cách hoàn hảo hơn.

Sự tự tin vô thức. Để hiểu thêm về sự phát triển của khái niệm này, xem Logan (1985, 1988).

Trích dẫn “Mỗi một viên pha lê riêng biệt...” từ Chouinard, được ghi lại trong Robinson (1969, trang 6).

“Buồng lái của tôi khá nhỏ...” được trích dẫn từ Lindbergh (1953, các trang 227–228).

Khám phá những mục tiêu mới. Việc một cái tôi phức tạp hiện ra từ những trải nghiệm khác nhau trên thế giới, chỉ như một bức tranh sáng tạo hiện ra từ sự tương tác giữa nghệ sĩ và vật liệu của mình, đã được lập luận trong Csikszentmihalyi (1985a) và Csikszentmihalyi & Beattie (1979).

Khám phá của các nghệ sĩ. Tiến trình tìm kiếm vấn đề, hoặc khám phá, trong nghệ thuật được miêu tả trong nhiều tư liệu bắt đầu từ Csikszentmihalyi (1965) và kết thúc với Csikszentmihalyi & Getzels (1989). Xem Getzels & Csikszentmihalyi (1976). Nói một cách ngắn gọn, những phát hiện của chúng tôi cho thấy rằng những sinh viên nghệ thuật năm 1964 đã vẽ theo cách được giải thích ở đây (tức là, họ bắt đầu với nền vải canvas mà không hình dung bất kỳ một hình ảnh rõ nét nào về bức tranh được hoàn thành) 18 năm sau đã thành công đáng kể hơn – theo những tiêu chuẩn của cộng đồng nghệ sĩ – hơn là những người đồng nghiệp hình dung sản phẩm đã hoàn chỉnh trong đầu trước khi vẽ. Những đặc tính khác, như năng lực về mặt kỹ thuật, không phân biệt giữa hai nhóm trên.

Thiết lập những mục tiêu thực tế. Đã có báo cáo cho thấy rằng người trưởng thành cố gắng hiển bản thân mình cho những mục tiêu rất dài hạn với ít những phần thưởng ngắn hạn, thì ít hài lòng về cuộc sống của họ hơn so với những người có những mục tiêu ngắn hạn, dễ dàng hơn. (Bee 1987, trang 373). Mặt khác, mô hình dòng chảy cũng cho thấy rằng việc có những mục tiêu quá mức dễ dàng đều sẽ khiến người ta bất mãn tương đương. Và những mục tiêu



quá khó cũng không giúp người ta tận hưởng cuộc sống này một cách trọn vẹn nhất.

## **CHƯƠNG MƯỜI**

Hannah Arendt mô tả sự khác biệt giữa các hệ thống ý nghĩa được xây dựng trên sự bất tử và vĩnh cửu trong quyển *The Human Condition* (1958) của mình.

Sorokin đã phát triển sự phân loại về các nền văn hóa của mình thành bốn quyển thuộc *Social and Cultural Dynamics*, xuất hiện vào năm 1937. (Một tập tóm lược đơn lẻ với cùng tiêu đề được phát hành vào năm 1962). Nghiên cứu của Sorokin gần như đã bị các nhà xã hội học quên lãng hoàn toàn, có lẽ bởi vì chủ nghĩa duy tâm lỗi thời của ông, cũng có lẽ bởi vì trong những thập kỷ 1950 và 1960 chủ chốt, nó bị lu mờ bởi những công trình nghiên cứu của người đồng nghiệp sắc sảo về mặt lý thuyết hơn của ông tại Đại học Harvard, Talcott Parsons. Có thể theo thời gian, vị học giả sáng tạo về phương pháp luận và có hiểu biết rộng này sẽ có được sự công nhận mà ông xứng đáng có.

Trình tự trong sự phát triển của cái tôi. Những lý thuyết vô cùng tương đồng về các giai đoạn phát triển xen kẽ giữa sự chú ý tập trung vào cái tôi và sự chú ý tập trung chủ yếu vào môi trường xã hội được phát triển bởi Erikson (1950), người tin rằng những người trưởng thành phải phát triển ý thức về Nhân dạng (Identity), rồi đến Sự thân mật (Intimacy), rồi đến Sự truyền thừa (Generativity) những gì đã học, và cuối cùng đến được giai đoạn của Tính toàn vẹn (Integrity); bởi Maslow (1954), người đã đặt ra tháp nhu cầu bắt

đầu từ những nhu cầu an toàn về mặt sinh lý đến sự tự khẳng định bản thân thông qua tình yêu và sự sở hữu; bởi Kohlberg (1984), người cho rằng sự phát triển đạo đức bắt đầu từ việc phân biệt đúng sai dựa trên lợi ích cá nhân và kết thúc bằng đạo đức dựa trên những nguyên tắc chung; và bởi Loevinger (1976), người xem sự phát triển bản ngã bắt nguồn từ hành động tự bảo vệ bốc đồng đến ý thức về sự hợp nhất với môi trường. Helen Bee (1987, đặc biệt chương 10 và 13) đã đưa ra một bản tóm lược súc tích về những mô hình này và những mô hình phát triển “đường xoắn ốc” khác.

Vita activa (cuộc sống hành động) và vita contemplativa (cuộc sống trầm tư mặc tưởng). Những thuật ngữ Aristote này được sử dụng rộng rãi bởi Thomas Aquinas trong phân tích của ông về cuộc sống tốt đẹp, và bởi Hannah Arendt (1958).

Một bản mô tả về cách mà những quy tắc Dòng Tên giúp tạo ra trật tự bên trong ý thức của những người làm theo chúng được đưa ra trong Isabella Csikszentmihalyi (1986, 1988) và Marco Toscano (1986).

Sự xuất hiện của ý thức. Một sự cố gắng trong phương hướng suy đoán về cách ý thức xuất hiện ở loài người được đưa ra bởi Jaynes (1977), người đã quy việc này cho sự kết nối giữa bán cầu não trái và bán cầu não phải, mà ông đoán rằng nó đã xuất hiện chỉ khoảng 3.000 năm trước.

Xem Alexander (1987) và Calvin (1986). Đương nhiên câu hỏi đây tính mê hoặc này có khả năng mãi mãi tồn tại ngoài tầm với của sự chắc chắn.

Đời sống nội tâm của động vật. Động vật khác loài người có những cảm xúc gần với chúng ta đến mức độ nào đang được tranh

luận sôi nổi; xem von Uexkull (1921). Những nghiên cứu gần đây về động vật linh trưởng giao tiếp với con người dường như đã cho thấy rằng một số trong chúng có cảm xúc ngay cả khi không có tác nhân kích thích cụ thể (ví dụ, chúng có thể cảm thấy buồn trước ký ức về người bạn đồng hành đã chia xa), nhưng bằng chứng cuối cùng thuyết phục cho luận điểm này vẫn chưa xuất hiện.

Ý thức của người thuộc thời kỳ tiền văn tự. Giữa nhiều nhà nhân chủng học khác, Robert Redfield (1955) đã cho rằng những xã hội bộ lạc quá đơn giản và thuần nhất khiến những thành viên của chúng không thể có một quan điểm tự phản chiếu về niềm tin và hành động của mình. Trước khi cuộc cách mạng đô thị đầu tiên khiến cho nhiều thành phố có thể tồn tại khoảng 5.000 năm về trước, con người có xu hướng chấp nhận thực tế mà nền văn hóa của họ phô bày ra cho mình mà không có nhiều nghi ngại, và không có sự thay thế phù hợp. Những người khác, như nhà nhân chủng học Paul Radin (1927), đã xác nhận tìm ra sự tinh vi thuộc triết học cao quý và sự tự do của lương tâm giữa những người “nguyên thủy”. Và người ta không chắc rằng liệu cuộc tranh luận cổ xưa này có sớm được giải quyết hay không.

Tiểu thuyết ngắn của Leo Tolstoy thường được in lại, xem Tolstoy (1886 [1985]).

Việc phức tạp hóa các vai trò xã hội đã dẫn đến sự phức tạp hóa trong ý thức đã được lập luận bởi De Roberty (1878) và Draghicesco (1906), những người đã phát triển các mô hình cách mạng xã hội phức tạp về mặt lý thuyết dựa trên giả định rằng trí thông minh là một chức năng của tần suất và cường độ tương tác của con người;

và bởi nhiều người khác kể từ đó, bao gồm các nhà tâm lý học người Nga, Vygotsky (1978) và Luria (1976).

Khái niệm của Sartre về dự án được mô tả trong *Being and Nothingness* (1956). Khái niệm về "đấu tranh tương thích" được giới thiệu bởi Allport (1955). Đối với khái niệm về chủ đề cuộc sống, được định nghĩa là "một chuỗi những vấn đề mà một người mong muốn giải quyết hơn hết những thứ khác và các phương tiện mà người đó tìm thấy để có được giải pháp", xem Csikszentmihalyi & Beattie (1979).

Hannah Arendt (1963) đã viết một phân tích có căn cứ về cuộc đời của Adolf Eichmann.

Tự truyện của Malcolm X (1977) là một mô tả kinh điển về sự phát triển của một chủ đề cuộc sống.

Bản thiết kế chi tiết về chủ đề cuộc sống phản entropy. Quan điểm khác thường cho rằng việc chuyển sự chú ý từ những vấn đề cá nhân sang những vấn đề của người khác giúp sự phát triển cá nhân đã làm nền tảng cho nghiên cứu của các nhà tâm lý học phát triển đã đề cập ở phần chú thích về trang 424 - 425; xem Crandall (1984), và phần chú thích về trang 380.

Tiểu sử bằng tiếng Anh hay nhất của Antonio Gramsci được viết bởi Giuseppe Fiore (1973).

Edison, Roosevelt, và Einstein. Goertzel & Goertzel (1962) đã mô tả chi tiết cuộc sống thuở nhỏ của 300 con người kiệt xuất, và cho thấy có rất ít tính khả đoán giữa các điều kiện trưởng thành của những đứa trẻ và những thành tựu sau này chúng đạt được.

Cách mạng văn hóa là một khái niệm khác bị các nhà khoa học xã hội loại bỏ một cách vội vã trong vài thập kỷ qua. Trong số những

nỗ lực cho thấy rằng khái niệm vẫn có thể đúng, xem Burhoe (1982), Csikszentmihalyi & Massimini (1985), Lumdsen & Wilson (1981, 1983), Massimini (1982), và White (1975).

Sách như là tác nhân xã hội hóa. Đối với những nghiên cứu về tác động của sách và các câu chuyện được kể trong thời thơ ấu đến cuộc sống sau này của những cá nhân, xem Csikszentmihalyi & Beattie (1979) và Beattie & Csikszentmihalyi (1981).

Tôn giáo và entropy. Có thể xem bài luận đầu tiên của Georg Wilhelm Friedrich Hegel, được viết vào 1798 nhưng không được xuất bản cho đến 110 năm sau đó: *Der Geist der Christentums und sein Schicksal* (The spirit of Christianity and its fate), bài luận mà ở đó ông phản ánh sự vật chất hóa mà giáo lý của Chúa đã trải qua sau khi được đưa vào Giáo hội.

Sự tiến hóa. Rất nhiều học giả và nhà khoa học, từ những lĩnh vực khác nhau, đã bày tỏ niềm tin rằng một sự hiểu biết khoa học về tiến hóa, xét đến cả những mục tiêu của loài người và luật lệ của vũ trụ, sẽ cung cấp nền tảng cho một hệ thống những ý nghĩa mới. Ví dụ như, xem Burhoe (1976), Campbell (1965, 1975, 1976), Csikszentmihalyi & Massimini (1985), Csikszentmihalyi & Rathunde (1989), Teilhard de Chardin (1965), Huxley (1942), Mead (1964), Medawar (1960), và Waddington (1970). Chính trên niềm tin này, một nền văn minh mới có thể được hình thành. Nhưng sự tiến hóa không bảo đảm sự tiến bộ (Nitecki 1988). Loài người có thể bị loại hoàn toàn khỏi quá trình tiến hóa. Liệu nó có phụ thuộc vào phần lớn những lựa chọn mà chúng ta sẽ đưa ra hay không. Và những lựa chọn này có khả năng thông minh hơn nếu chúng ta hiểu được cách mà sự tiến hóa diễn ra.

# **Nguồn tham khảo**

Ach, N. 1905. Über die Willenstätigkeit und das Denkens. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Adler, A. 1956. The individual psychology of Alfred Adler. New York: Basic Books.

Adler, M. J. 1956. Why only adults can be educated. In Great issues in education. Chicago: Great Books Foundation.

Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. 1971. Individual differences in strange -situation behavior of one-year-olds. In H. R. Schaffer, ed., The origins of human social relations. London: Academic Press.

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. 1978. Patterns of attachment. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Alexander, R. D. 1974. The evolution of social behavior. Annual Review of Ecology and Systematics 5:325–83.

———. 1979. Evolution and culture. In N. A. Chagnon & W. Irons, eds., Evolutionary biology and human social behavior: An anthropological perspective (pp. 59–78). North Scituate, Mass.: Duxbury Press.

———. 1987. The biology of moral systems. New York: Aldine de Guyter.

Allison, M. T., & Duncan, M. C. 1988. Women, work, and flow. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., Optimal

experience: *Studies of flow in consciousness* (pp. 118–37). New York: Cambridge University Press.

Allport, G. W. 1955. *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven: Yale University Press.

Altmann, J. 1980. *Baboon mothers and infants*. Cambridge: Harvard University Press.

Altmann, S. A., & Altmann, J. 1970. *Baboon ecology: African field research*. Chicago: University of Chicago Press.

Alvarez, A. 1973. *The savage god*. New York: Bantam.

Amabile, T. M. 1983. *The social psychology of creativity*. New York: Springer Verlag.

Andreasen, N. C. 1987. Creativity and mental illness: Prevalence rates in writers and their first-degree relatives. *American Journal of Psychiatry* 144(10): 1288–92.

Andrews, F. M., & Withey, S. B. 1976. *Social indicators of well-being*. New York: Plenum.

Angyal, A. 1941. *Foundations for a science of personality*. Cambridge: Harvard University Press.

———. 1965. *Neurosis and treatment: A holistic theory*. New York: Wiley.

Aquinas, T. (1985). *Summa theologica*. Aquinas' *Summa*: An introduction and interpretation (by E. J. Gratsch). New York: Alba House.

Archimedes Foundation. 1988. *Directory of human happiness and well-being*. Toronto.

Arendt, H. 1958. *The human condition*. Chicago: University of Chicago Press.

- . 1963. *Eichmann in Jerusalem*. New York: Viking Press.
- Argyle, M. 1987. *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Aries, P., & Duby, G., gen. eds. 1987. *A history of private life*. Cambridge, Mass.: Belknap Press.
- Aristotle. (1980). *Nicomachean Ethics*. Book 1; book 3, chapter 11; book 7; book 7, chapter 11; book 9, chapters 9, 10. In *Aristotle's Nicomachean Ethics, commentary and analysis* by F. H. Eterovich. Washington, D. C.: University Press of America.
- Arnheim, R. 1954. *Art and visual perception: A psychology of the creative eye*. Berkeley: University of California Press.
- . 1971. *Entropy and art*. Berkeley: University of California Press.
- . 1982. *The power of the center*. Berkeley: University of California Press.
- Arnold, E. V. 1911 (1971). *Roman Stoicism*. New York: Books for Libraries Press.
- Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. 1968. Human memory: A proposed system and its control processes. In K. Spence & J. Spence, eds., *The psychology of learning and motivation*, vol. 2. New York: Academic Press.
- Baldrige, L. 1987. *Letitia Baldrige's complete guide to a great social life*. New York: Rawson Assocs.
- Bandura, A. 1982. Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist* 37:122–47.
- Bateson, G. 1978. The birth of a double bind. In M. Berger, ed., *Beyond the double bind* (p. 53). New York: Brunner/Mazel.



Baumgarten, A. 1735 (1936). Reflections on poetry. In B. Croce, ed., *Aesthetica*. Bari: Laterza.

Baumrind, D. 1977. Socialization determinants of personal agency. Paper presented at biennial meeting of the Society for Research in Child Development, New Orleans.

Beattie, O., & Csikszentmihalyi, M. 1981. On the socialization influence of books. *Child Psychology and Human Development* 11(1):3–18.

Beck, A. T. 1976. *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International Universities Press.

Bee, H. L. 1987. *The journey of adulthood*. New York: Macmillan.

Behanan, K. T. 1937. *Yoga: A scientific evaluation*. New York: Macmillan.

Bell, D. 1976. *The cultural contradictions of capitalism*. New York: Basic Books.

Bellah, R. N. 1975. *The broken covenant: American civil religion in a time of trial*. New York: Seabury Press.

Benedict, R. 1934. *Patterns of culture*. Boston: Houghton Mifflin.

Berdyaev, N. 1952. *The beginning and the end*. London: Geoffrey Bles.

Berger, P. L., & Luckmann, T. 1967. *The social construction of reality*. Garden City, N.Y.: Anchor Books.

Bergler, E. 1970. *The psychology of gambling*. New York: International Universities Press.

Berlyne, D. E. 1960. *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.

Berman, Marshall Howard. 1982. All that is solid melts into air. New York: Simon & Schuster.

Berman, Morris. 1988. The two faces of creativity. In J. Brockman, ed., *The reality club* (pp. 9–38). New York: Lynx Books.

Bettelheim, B. 1943. Individual and mass behavior in extreme situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 38:417–52.

Binet, A. 1890. La concurrence des états psychologiques. *Revue Philosophique de la France et de l'Étranger* 24:138–55.

Blom, F. 1932. The Maya ball-game. In M. Ries, ed., *Middle American Research Series*, 1. New Orleans: Tulane University Press.

Bloom, A. 1987. *The closing of the American mind*. New York: Simon & Schuster.

Blumberg, S. H., & Izard, C. E. 1985. Affective and cognitive characteristics of depression in 10- and 11-year-old children. *Journal of Personality and Social Psychology* 49:194–202.

Boring, E. G. 1953. A history of introspection. *Psychological Bulletin* 50(3):169–89.

Boswell, J. 1964. *Life of Samuel Johnson*. New York: McGraw.

Bourguignon, E. 1979. *Psychological anthropology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Bowen, E. S. (pseud. of Laura Bohannon). 1954. *Return to laughter*. New York: Harper & Bros.

Bowen, M. 1978. *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.

Bowlby, J. 1969. *Attachment and loss*. Vol. 1: *Attachment*. New York: Basic Books.

Boyd, R., & Richerson, P. J. 1985. Culture and the evolutionary process. Chicago: University of Chicago Press.

Bradburn, N. 1969. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.

Brandwein, R. A. 1977. After divorce: A focus on single parent families. *Urban and Social Change Review* 10:21–25.

Braudel, F. 1981. The structures of everyday life. Vol. 2: Civilization and capitalism, 15th–18th century. New York: Harper & Row.

Bronfenbrenner, U. 1970. Two worlds of childhood. New York: Russell Sage.

Brown, N. O. 1959. Life against death. Middletown, Conn.: Wesleyan University Press

Buhler, C. 1930. Die geistige Entwicklung des Kindes. Jena: G. Fischer.

Burhoe, R. W. 1976. The source of civilization in the natural selection of coadapted information in genes and cultures. *Zygon* 11(3):263–303.

———. 1982. Pleasure and reason as adaptations to nature's requirements. *Zygon* 17(2):113–31.

Burney, C. 1952. Solitary confinement. London: Macmillan.

Caillois, R. 1958. Les jeux et les hommes. Paris: Gallimard.

Calvin, W. H. 1986. The river that flows uphill: A journey from the big bang to the big brain. New York: Macmillan.

Campbell, A. P. 1972. Aspiration, satisfaction, and fulfillment. In A. P. Campbell & P. E. Converse, eds., *The human meaning of social change* (pp. 441–66). New York: Russell Sage.

Campbell, A. P., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. 1976. *The quality of American life*. New York: Russell Sage.

Campbell, D. T. 1965. Variation and selective retention in socio-cultural evolution. In H. R. Barringer, G. I. Blankston, & R. W. Monk, eds., *Social change in developing areas* (pp. 19–42). Cambridge: Schenkman.

———. 1975. On the conflicts between biological and social evolution and between psychology and moral tradition. *American Psychologist* 30:1103–25.

———. 1976. Evolutionary epistemology. In D. A. Schlipp, ed., *The library of living philosophers* (pp. 413–63). LaSalle, Ill.: Open Court.

Carli, M. 1986. Selezione psicologica e qualita dell'esperienza. In F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 285–304). Milan: Franco Angeli

Carpenter, E. 1970. *They became what they beheld*. New York: Ballantine.

———. 1973. *Eskimo realities*. New York: Holt.

Carrington, P. 1977. *Freedom in meditation*. New York: Doubleday Anchor.

Carson, J. 1965. *Colonial Virginians at play*. Williamsburg, Va.: Colonial Williamsburg, Inc.

Carver, J. 1796. *Travels through the interior parts of North America*. Philadelphia.

Castaneda, C. 1971. *A separate reality*. New York: Simon & Schuster.

———. 1974. *Tales of power*. New York: Simon & Schuster.

Chagnon, N. 1979. Mate competition, favoring close kin, and village fissioning among the Yanomamo Indians. In N. A. Chagnon & W. Irons, eds., *Evolutionary biology and human social behavior* (pp. 86–132). North Scituate, Mass.: Duxbury Press.

Cheng, N. 1987. *Life and death in Shanghai*. New York: Grove Press.

Chicago Tribune. 24 September 1987.

Chicago Tribune. 18 October 1987.

Clark, A. 1919. *The working life of women in the seventeenth century*. London.

Clausen, J. A., ed. 1968. *Socialization and society*. Boston: Little, Brown.

Cohler, B. J. 1982. Personal narrative and the life course. In P. B. Bates & O. G. Brim, eds., *Life span development and behavior*, vol. 4. New York: Academic Press.

Collingwood, R. G. 1938. *The principles of art*. London: Oxford University Press.

Conrad, P. 1982. *Television: The medium and its manners*. Boston: Routledge & Kegan.

Cooley, C. H. 1902. *Human nature and the social order*. New York: Charles Scribner's Sons.

Cooper, D. 1970. *The death of the family*. New York: Pantheon.

Cousins, N. 1979. *Anatomy of an illness as perceived by the patient*. New York: Norton.

Crandall, J. E. 1984. Social interest as a moderator of life stress. *Journal of Personality and Social Psychology* 47:164–74.

Crandall, M. 1983. On walking without touching the ground: "Play" in the Inner Chapters of the Chuang-Tzu. In V. H. Muir, ed., *Experimental essays on Chuang-Tzu* (pp. 101–23). Honolulu: University of Hawaii Press.

Crealock, W. I. B. 1951. *Vagabonding under sail*. New York: David McKay.

Croce, B. 1902 (1909). *Aesthetics*. New York: Macmillan.

———. 1962. *History as the story of liberty*. London: Allen & Unwin.

Crook, J. H. 1980. *The evolution of human consciousness*. New York: Oxford University Press.

Csikszentmihalyi, I. 1986. Il flusso di coscienza in un contesto storico: Il caso dei gesuiti. In F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 181–96). Milan: Franco Angeli.

———. 1988. Flow in a historical context: The case of the Jesuits. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 232–48). New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. 1965. *Artistic problems and their solution: An exploration of creativity in the arts*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

———. 1968. A cross-cultural comparison of some structural characteristics of group drinking. *Human Development* 11:201–16.

———. 1969. The Americanization of rock climbing. *University of Chicago Magazine* 61(6):20–27.

———. 1970. Sociological implications in the thought of Teilhard de Chardin. *Zygon* 5(2):130–47.

———. 1973. Socio-cultural speciation and human aggression. *Zygon* 8(2):96–112.

———. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

———. 1978. Attention and the wholistic approach to behavior. In K. S. Pope & J. L. Singer, eds., *The stream of consciousness* (pp. 335–58). New York: Plenum.

———. 1981a. Leisure and socialization. *Social Forces* 60:332–40.

———. 1981b. Some paradoxes in the definition of play. In A. Cheska, ed., *Play as context* (pp. 14–26). New York: Leisure Press.

———. 1982a. Towards a psychology of optimal experience. In L. Wheeler, ed., *Review of personality and social psychology*, vol. 2. Beverly Hills, Calif.: Sage.

———. 1982b. Learning, flow, and happiness. In R. Gross, ed., *Invitation to life-long learning* (pp. 167–87). New York: Fowlett.

———. 1985a. Emergent motivation and the evolution of the self. In D. Kleiber & M. H. Maehr, eds., *Motivation in adulthood* (pp. 93–113). Greenwich, Conn.: JAI Press.

———. 1985b. Reflections on enjoyment. *Perspectives in Biology and Medicine* 28(4):469–97.

———. 1987. The flow experience. In M. Eliade, ed., *The encyclopedia of religion*, vol. 5 (pp. 361–63). New York: Macmillan.

———. 1988. The ways of genes and memes. *Reality Club Review* 1(1):107–28.

———. 1989. Consciousness for the 21st century. Paper presented at the ELCA Meeting, Year 2000 and Beyond, March 30–April 2, St. Charles, Illinois.

Csikszentmihalyi, M., & Beattie, O. 1979. Life themes: A theoretical and empirical exploration of their origins and effects. *Journal of Humanistic Psychology* 19:45-63.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S., eds. 1988. *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & Getzels, J. W. 1989. Creativity and problem finding. In F. H. Farley & R. W. Neperud, eds., *The foundations of aesthetics* (pp. 91–116). New York: Praeger.

Csikszentmihalyi, M., Getzels, J. W., & Kahn, S. 1984. *Talent and achievement: A longitudinal study of artists. A report to the Spencer Foundation and to the MacArthur Foundation*. Chicago: University of Chicago.

Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. 1979. *Flow and the quality of experience in everyday life*. Unpublished manuscript, University of Chicago.

———. 1980. The experience of freedom in daily life. *American Journal of Community Psychology* 8:401–14.

Csikszentmihalyi, M., & Kubey, R. 1981. Television and the rest of life. *Public Opinion Quarterly* 45:317–28.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. 1978. Intrinsic rewards in school crime. *Crime and Delinquency* 24:322–35.

———. 1984. *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.

———. 1987. Validity and reliability of the Experience-Sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9):526–36.



Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. 1977. The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence* 6:281–94.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. 1987. The experience of work and leisure. Third Canadian Leisure Research Conference, Halifax, N.S., May 22–25.

———. 1989. Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5):815–22.

Csikszentmihalyi, M., & Massimini, F. 1985. On the psychological selection of bio-cultural information. *New Ideas in Psychology* 3(2):115–38.

Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. 1989. The dynamics of intrinsic motivation. In R. Ames & C. Ames, eds., *Handbook of motivation theory and research*, vol. 3 (pp. 45–71). New York: Academic Press.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. 1989. The psychology of wisdom: An evolutionary interpretation. In R. J. Sternberg, ed., *The psychology of wisdom*. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & Robinson, R. In press. *The art of seeing*. Malibu, Calif.: J. P. Getty Press.

Csikszentmihalyi, M., & Rochberg-Halton, E. 1981. *The meaning of things: Domestic symbols and the self*. New York: Cambridge University Press.

Culin, S. 1906. *Games of North American Indians*. 24th Annual Report. Washington, D.C.: Bureau of American Ethnology.

Cushing, F. H. 1896. *Outlines of Zuni creation myths*. 13th Annual Report. Washington, D.C.: Bureau of American Ethnology.

Dalby, L. C. 1983. *Geisha*. Berkeley: University of California Press.

Damon, W., & Hart, D. 1982. The development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child Development* 53:831–57.

Dante, A. (1965). *The divine comedy*. Trans. G. L. Bickerstein. Cambridge: Harvard University Press.

David, F. N. 1962. *Games, gods, and gambling*. New York: Hafner.

Davis, J. A. 1959. A formal interpretation of the theory of relative deprivation. *Sociometry* 22:280–96.

Dawkins, R. 1976. *The selfish gene*. New York: Oxford University Press.

deCharms, R. 1968. *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Delle Fave, A., & Massimini, F. 1988. Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Studies of flow in consciousness* (pp.193–213). New York: Cambridge University Press.

De Roberty, E. 1878. *La sociologie*. Paris.

De Santillana, G. 1961 (1970). *The origins of scientific thought*. Chicago: University of Chicago Press.

Devereux, E. 1970. *Socialization in cross-cultural perspective: Comparative study of England, Germany, and the United States*. In

R. Hill & R. Konig, eds., *Families in East and West: Socialization process and kinship ties* (pp. 72–106). Paris: Mouton.

Diener, E. 1979. Deindividuation: The absence of self-awareness and self-regulation in group members. In P. Paulus, ed., *The psychology of group influence*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

———. 1979. Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *Journal of Personality and Social Psychology* 37:1160–71.

Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. 1985. Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research* 16:263–74.

Dobzhansky, T. 1962. *Mankind evolving: The evolution of the human species*. New Haven: Yale University Press.

———. 1967. *The biology of ultimate concern*. New York: New American Library.

Draghicesco, D. 1906. *Du role de l'individu dans le determinisme social*. Paris.

Dulles, F. R. 1965. *A history of recreation: America learns to play*. 2d ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Durkheim, E. 1897 (1951). *Suicide*. New York: Free Press.

———. 1912 (1967). *The elementary forms of religious life*. New York: Free Press. Easterlin, R. A. 1974. Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David & M. Abramovitz, eds., *Nations and households in economic growth*. New York: Academic Press.

Eckblad, G. 1981. *Scheme theory: A conceptual framework for cognitive-motivational processes*. London: Academic Press.

Ekman, P. 1972. Universals and cultural differences in facial expressions of emotions. In *Current theory in research on*

motivation, Nebraska symposium on motivation, vol. 19 (pp. 207–83). Lincoln: University of Nebraska Press.

Eliade, M. 1969. *Yoga: Immortality and freedom*. Princeton: Princeton University Press.

Emde, R. 1980. Toward a psychoanalytic theory of affect. In S. Greenspan & E. Pollack, eds., *The course of life*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing Office.

Encyclopaedia Britannica. 1985. 15th ed. Chicago: Encyclopaedia Britannica, Inc.

Erikson, E. H. 1950. *Childhood and society*. New York: W. W. Norton.

———. 1958. *Young man Luther*. New York: W. W. Norton.

———. 1969. *Gandhi's truth: On the origins of militant nonviolence*. New York: W. W. Norton.

Evans-Pritchard, E. E. 1940 (1978). *The Nuer*. New York: Oxford University Press.

Eysenck, M. W. 1982. *Attention and arousal*. Berlin: Springer Verlag.

Ferenczi, S. 1950. Sunday neuroses. In S. Ferenczi, ed., *Further contributions to the theory and technique of psychoanalysis* (pp. 174–77). London: Hogarth Press.

Fine, R. 1956. Chess and chess masters. *Psychoanalysis* 3:7–77.

Fiore, G. 1973. *Antonio Gramsci: Life of a revolutionary*. New York: Schocken Books.

Fisher, A. L. 1969. *The essential writings of Merleau-Ponty*. New York: Harcourt Brace.

Fortune, R. F. 1932 (1963). *Sorcerers of Dobu*. New York: Dutton.

Fox, V. 1977. Is adolescence a phenomenon of modern times? *Journal of Psychiatry* 1:271–90.

Frankl, V. 1963. *Man's search for meaning*. New York: Washington Square.

———. 1978. *The unheard cry for meaning*. New York: Simon & Schuster.

Freeman, M. 1989. Paul Ricoeur on interpretation: The model of the text and the idea of development. *Human Development* 28:295–312.

Freeman, M., Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. 1986. Immediate experience and its recollection. *Merrill Palmer Quarterly* 32(2):167–85.

Freeman, M., & Robinson, R. E. In press. *The development within: An alternative approach to the study of lives*. *New Ideas in Psychology*.

Freud, S. 1921. *Massenpsychologie und Ich-Analyse*. Vienna *Gesammelte Schriften* 6:261.

———. 1930 (1961). *Civilization and its discontents*. New York: Norton.

Frijda, N. H. 1986. *The emotions*. New York: Cambridge University Press.

Gallup, G. H. 1976. Human needs and satisfactions: A global survey. *Public Opinion Quarterly* 40:459–67.

Gardner, H. 1983. *Frames of mind*. New York: Basic Books.

Garrett, H. E. 1941. Great experiments in psychology. Boston: Appleton Century Crofts.

Gedo, M. M., ed. 1986–88. Psychoanalytic perspectives on art. Vol. 1, 1986; vol. 2, 1987; vol. 3, 1988. Hillsdale, N.J.: Analytic Press.

Geertz, C. 1973. The interpretation of culture. New York: Basic Books.

Gendlin, E. T. 1962. Experiencing and the creation of meaning. Glencoe: Free Press.

———. 1981. Focusing. New York: Bantam.

General Social Survey. 1989 (March). Chicago: National Opinion Research Center.

Gergen, K., & Gergen, M. 1983. Narrative of the self. In T. Sarbin & K. Scheibe, eds., *Studies in social identity* (pp. 254–73). New York: Praeger.

———. 1984. The social construction of narrative accounts. In K. Gergen & M. Gergen, eds., *Historical social psychology* (pp. 173–89). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. 1965. Creative thinking in art students: The process of discovery. HEW Cooperative Research Report S-080, University of Chicago.

———. 1976. The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art. New York: Wiley Interscience.

Gilpin, L. 1948. Temples in Yucatan. New York: Hastings House.

Gladwin, T. 1970. East is a big bird: Navigation and logic on Puluat atoll. Cambridge: Harvard University Press.

Glick, P. G. 1979. Children of divorced parents in demographic perspective. *Journal of Social Issues* 35:170–82.

Goertzel, V., & Goertzel, M. G. 1962. *Cradles of eminence*. Boston: Little, Brown.

Goffman, E. 1969. *Strategic interaction*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

———. 1974. *Frame analysis: An essay on the organization of experience*. New York: Harper & Row.

Gombrich, E. H. 1954. Psychoanalysis and the history of art. *International Journal of Psychoanalysis* 35:1–11.

———. 1979. *The sense of order*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press.

Gouldner, A. W. 1968. The sociologist as partisan: Sociology and the welfare state. *American Sociologist* 3:103–16.

Graef, R. 1978. *An analysis of the person by situation interaction through repeated measures*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

Graef, R., Csikszentmihalyi, M., & Giannino, S. M. 1983. Measuring intrinsic motivation in everyday life. *Leisure Studies* 2:155–68.

Graef, R., McManama Gianinno, S., & Csikszentmihalyi, M. 1981. Energy consumption in leisure and perceived happiness. In J. D. Clayton et al., eds., *Consumers and energy conservation*. New York: Praeger.

Graves, R. 1960. *The white goddess: A historical grammar of poetic myth*. New York: Vintage Books.

Griessman, B. E. 1987. The achievement factors. New York: Dodd, Mead.

Groos, K. 1901. The play of man. New York: Appleton.

Gross, R., ed. 1982. Invitation to life-long learning. New York: Fowlett.

Group for the Advancement of Psychiatry. 1958 (August). The psychiatrist's interest in leisure-time activities. Report 39, New York.

Gussen, J. 1967. The psychodynamics of leisure. In P. A. Martin, ed., *Leisure and mental health: A psychiatric viewpoint* (pp. 51–169). Washington, D.C.: American Psychiatric Association.

Habakuk, H. J. 1955. Family structure and economic change in nineteenth century Europe. *Journal of Economic History* 15 (January):1–12.

Hadas, N. 1960 (1972). *Humanism: The Greek ideal and its survival*. Gloucester, Mass.: C. P. Smith.

Hamilton, J. A. 1976. Attention and intrinsic rewards in the control of psychophysiological states. *Psychotherapy and Psychosomatics* 27:54–61.

———. 1981. Attention, personality, and self-regulation of mood: Absorbing interest and

boredom. In B. A. Maher, ed., *Progress in Experimental Personality Research* 10:282–315.

Hamilton, J. A., Haier, R. J., & Buchsbaum, M. S. 1984. Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality evoked potential and attentional measures. *Personality and Individual Differences* 5(2):183–93.



Hamilton, J. A., Holcomb, H. H., & De la Pena, A. 1977. Selective attention and eye movements while viewing reversible figures. *Perceptual and Motor Skills* 44:639–44.

Hamilton, M. 1982. Symptoms and assessment of depression. In E. S. Paykel, ed.,

Handbook of affective disorders. New York: Guilford Press.

Hamilton, W. D. 1964. The genetical evolution of social behavior: Parts 1 and 2. *Journal of Theoretical Biology* 7:1–52.

Harrow, M., Grinker, R. R., Holzman, P. S., & Kayton, L. 1977. Anhedonia and schizophrenia. *American Journal of Psychiatry* 134:794–97.

Harrow, M., Tucker, G. J., Hanover, N. H., & Shield, P. 1972. Stimulus overinclusion in schizophrenic disorders. *Archives of General Psychiatry* 27:40–45.

Hasher, L., & Zacks, R. T. 1979. Automatic and effortful processes in memory. *Journal of Experimental Psychology: General* 108:356–88.

Hauser, A. 1951. The social history of art. New York: Knopf.

Hebb, D. O. 1955. Drive and the CNS. *Psychological Review* (July) 243–52.

Hegel, G. F. 1798 (1974). Lectures on the philosophy of religion, together with a work on the proofs of the existence of God. Trans. E. B. Speirs. New York: Humanities Press.

Heidegger, M. 1962. Being and time. London: SCM Press.

———. 1967. What is a thing? Chicago: Regnery.

Henry, J. 1965. Culture against man. New York: Vintage.

Hetherington, E. M. 1979. Divorce: A child's perspective. *American Psychologist* 34:851–58.

Hilgard, E. 1980. The trilogy of mind: Cognition, affection, and conation. *Journal of the History of the Behavioral Sciences* 16:107–17.

Hiscock, E. C. 1968. *Atlantic cruise in Wanderer III*. London: Oxford University Press.

Hoffman, J. E., Nelson, B., & Houck, M. R. 1983. The role of attentional resources in automatic detection. *Cognitive Psychology* 51:379–410.

Hoffman, L. 1981. *Foundations of family therapy: A conceptual framework for systems change*. New York: Basic Books.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. 1967. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychometric Research* 11:213–18.

Howell, M. C. 1986. *Women, production, and patriarchy in late medieval cities*. Chicago: University of Chicago Press.

Huizinga, J. 1939 (1970). *Homo ludens: A study of the play element in culture*. New York: Harper & Row.

———. 1954. *The waning of the Middle Ages*. Garden City, N.Y.: Doubleday.

Husserl, E. 1962. *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. New York: Collier.

Huxley, J. S. 1942. *Evolution: The modern synthesis*. London: Allen and Unwin.

Izard, C. E., Kagan, J., & Zajonc, R. B. 1984. *Emotions, cognition, and behavior*. New York: Cambridge University Press.

Jackson, D. D. 1957. The question of family homeostasis. *Psychiatric Quarterly Supplement* 31:79–90.

James, W. 1890. *Principles of psychology*: Vol. 1. New York: Henry Holt.

Jaspers, K. 1923. *Psychopathologie generale*. 3d ed. Paris.

———. 1955. *Reason and Existenz*. New York: Noonday.

Jaynes, J. 1977. *The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind*. Boston: Houghton Mifflin.

Johnson, R. 1988. Thinking yourself into a win. *American Visions* 3:6–10.

Johnson, Samuel. 1958. *Works of Samuel Johnson*. New Haven: Yale University Press.

Johnson, Skuli. 1930. *Pioneers of freedom: An account of the Icelanders and the Icelandic free state, 879–1262*. Boston: Stratford Co.

Johnston, L., Bachman, J., & O'Malley, P. 1981. *Student drug use in America*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Services, National Institute of Drug Abuse.

Jones, E. 1931. The problem of Paul Morphy. *International Journal of Psychoanalysis* 12:1–23.

Jung, C. G. 1928 (1960). On psychic energy. In C. G. Jung, *collected works*, vol. 8. Princeton: Princeton University Press.

———. 1933 (1961). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Kahneman, D. 1973. *Attention and effort*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Kant, I. 1781 (1969). *Critique of pure reason*. Trans. N. Smith. New York: St. Martin's.

Kaplan, B. 1983. A trio of trials. In R. M. Lerner, ed., *Developmental psychology: Historical and philosophical perspectives*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Kelly, J. R. 1982. *Leisure*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Keyes, R. 1985. *Chancing it: Why we take risks*. Boston: Little, Brown.

Kiell, N. 1969. *The universal experience of adolescence*. London: University of London Press.

Kierkegaard, S. 1944. *The concept of dread*. Princeton: Princeton University Press.

———. 1954. *Fear and trembling, and the sickness unto death*. Garden City, N.Y.: Doubleday.

Klausner, S. Z. 1965. *The quest for self-control*. New York: Free Press.

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. 1982. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology* 42:168–77.

Koch, K. 1970. *Wishes, lies, and dreams: Teaching children to write poetry*. New York: Chelsea House.

———. 1977. *I never told anybody: Teaching poetry writing in a nursing home*. New York: Random House.

Kohak, E. 1978. *Idea & experience: Edmund Husserl's project of phenomenology*. Chicago: University of Chicago Press.

Kohl, J. G. 1860. *Kitchi-Gami: Wanderings round Lake Superior*. London.

Kohlberg, L. 1984. The psychology of moral development: Essays on moral development, vol. 2. San Francisco: Harper & Row.

Kolakowski, L. 1987. Husserl and the search for certitude. Chicago: University of Chicago Press.

Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. In press. Television and the quality of life. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

Kuhn, T. S. 1962. The structure of scientific revolutions. Chicago: University of Chicago Press.

Kusyszyn, I. 1977. How gambling saved me from a misspent sabbatical. *Journal of Humanistic Psychology* 17:19–25.

La Berge, S. 1985. Lucid dreaming: The power of being awake and aware of your dreams. Los Angeles: Jeremy Tarcher.

Laing, R. D. 1960. The divided self. London: Tavistock.

———. 1961. The self and others. London: Tavistock.

Larson, R. 1985. Emotional scenarios in the writing process: An examination of young writers' affective experiences. In M. Rose, ed., *When a writer can't write* (pp. 19–42). New York: Guilford Press.

———. 1988. Flow and writing. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 150–71). New York: Cambridge University Press.

Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. 1978. Experiential correlates of solitude in adolescence. *Journal of Personality* 46(4):677–93.

———. 1980. The significance of time alone in adolescents' development. *Journal of Adolescent Medicine* 2 (6):33–40.

———. 1983. The Experience Sampling Method. In H. T. Reis, ed., *Naturalistic approaches to studying social interaction* (New Directions

for Methodology of Social and Behavioral Science, No. 15). San Francisco: Jossey-Bass.

Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. 1980. Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 9:469–90.

Larson, R., & Kubey, R. 1983. Television and music: Contrasting media in adolescent life. *Youth and Society* 15:13–31.

Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. 1986. Daily well-being of older adults with family and friends. *Psychology and Aging* 1(2):117–26.

Laski, M. 1962. *Ecstasy: A study of some secular and religious experiences*. Bloomington: Indiana University Press.

Laszlo, E. 1970. *System, structure and experience*. New York: Gordon & Breach.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Le Bon, G. 1895 (1960). *The crowd*. New York: Viking.

Lecourt, D. 1977. *Proletarian science*. London: New Left Books.

Lee, R. B. 1975. What hunters do for a living. In R. B. Lee & I. de Vore, eds., *Man the hunter* (pp. 30–48). Chicago: Aldine.

Leenhardt, M. 1947 (1979). *Do Kamo*. Chicago: University of Chicago Press.

LeFevre, J. 1988. Flow and the quality of experience in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 317–18). New York: Cambridge University Press.

Le Goff, J. 1980. *Time, work, and culture in the Middle Ages*. Chicago: University of Chicago Press.

Le Roy Ladurie, L. 1979. *Montaillou*. New York: Vintage.

Lessard, S. 1987. Profiles: Eva Zeisel. *New Yorker* April 13, 60–82.

Le Vine, R. A., & Campbell, D. T. 1972. *Ethnocentrism: Theories of conflict, ethnic attitudes, and group behavior*. New York: Wiley.

Lévi-Strauss, C. 1947 (1969). *Les structures élémentaires de la parenté*. Paris: PUF.

Lewin, K., et al. 1944 (1962). Level of aspiration. In J. McV. Hunt, ed., *Personality and behavioral disorders* (pp. 333–78). New York: Ronald Press.

Lewinsohn, P. M., & Graf, M. 1973. Pleasant activities and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 41:261–68.

Lewinsohn, P. M., & Libet, J. 1972. Pleasant events, activity schedules, and depression. *Journal of Abnormal Psychology* 79:291–95.

Lewinsohn, P. M., et al. 1982. Behavioral therapy: Clinical applications. In A. J. Rush, ed., *Short-term therapies for depression*. New York: Guilford.

Liberman, A. M., Mattingly, I. G., & Turvey, M. T. 1972. Language codes and memory codes. In A. W. Melton & E. Martin, eds., *Coding processes in human memory*. New York: Wiley.

Lieberman, M. A., et al. 1979. *Self-help groups for coping with crisis: Origins, members, processes, and impact*. San Francisco: Jossey-Bass.

Lindbergh, C. 1953. *The Spirit of St. Louis*. New York: Scribner.

Lipps, G. F. 1899. Grundriss der psychophysik. Leipzig: G. J. Goschen.

Loevinger, J. 1976. Ego development. San Francisco: Jossey-Bass.

Logan, R. 1985. The "flow experience" in solitary ordeals. *Journal of Humanistic Psychology* 25(4):79–89.

———. 1988. Flow in solitary ordeals. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 172–80). New York: Cambridge University Press.

Lumdsen, C. J., & Wilson, E. O. 1981. *Genes, mind, culture: The coevolutionary process*. Cambridge: Harvard University Press.

———. 1983. *Promethean fire: Reflections on the origin of mind*. Cambridge: Harvard University Press.

Lumholtz, C. 1902 (1987). *Unknown Mexico*, vol. 1. New York: Dover Publications.

Luria, A. R. 1976. *Cognitive development: Its cultural and social foundations*. Cambridge: Harvard University Press.

Lyons, A. W. 1988. *Role models: Criteria for selection and life cycle changes*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

McAdams, D. 1985. *Power, intimacy and the life story*. Homewood, Ill.: Dorsey Press.

MacAloon, J. 1981. *This great symbol*. Chicago: University of Chicago Press.

Macbeth, J. 1988. Ocean cruising. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of*



flow in consciousness (pp. 214–31). New York: Cambridge University Press.

McDougall, W. 1920. *The group mind*. Cambridge: Cambridge University Press.

McGhie, A., & Chapman, J. 1961. Disorders of attention and perception in early schizophrenia. *British Journal of Medical Psychology* 34:103–16.

MacIntyre, A. 1984. *After virtue: A study in moral therapy*. Notre Dame: University of Notre Dame Press.

McLanahan, S. 1988. *Single mothers and their children: A new American dilemma*. New York: University Press of America.

MacPhillamy, D. J., & Lewinsohn, P. M. 1974. Depression as a function of levels of desired and obtained pleasure. *Journal of Abnormal Psychology* 83:651–57.

MacVannel, J. A. 1896. *Hegel's doctrine of the will*. New York: Columbia University Press.

Malcolm X. 1977. *The autobiography of Malcolm X*. New York: Ballantine.

Mall, J. 1985. A study of U.S. teen pregnancy rate. *Los Angeles Times*, March 17, p. 27.

Mandler, G. 1975. *Man and emotion*. New York: Wiley.

Marcuse, H. 1955. *Eros and civilization*. Boston: Beacon.

———. 1964. *One-dimensional man*. Boston: Beacon.

Martin, J. 1981. Relative deprivation: A theory of distributive injustice for an era of shrinking resources. *Research in Organizational Behavior* 3:53–107.

Marx, K. 1844 (1956). Karl Marx: Selected writings in sociology and social philosophy. Ed. T. B. Bottomore & Maximilien Rubel. London: Watts.

Maslow, A. 1954. Motivation and personality. New York: Harper.

———. 1968. Toward a psychology of being. New York: Van Nostrand.

———. 1969. The psychology of science. Chicago: Regnery.

———, ed. 1970. New knowledge in human values. Chicago: Regnery.

———. 1971. The farther reaches of human nature. New York: Viking.

Maslow, A., & Honigmann, J. J. 1970. Synergy: Some notes of Ruth Benedict. *American Anthropologist* 72:320–33.

Mason, H., trans. 1971. Gilgamesh. Boston: Houghton Mifflin.

Massimini, F. 1982. Individuo e ambiente: I papua Kapauku della Nuova Guinea occidentale. In F. Perussia, ed., *Psicologia ed ecologia* (pp. 27–154). Milan: Franco Angeli.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. 1987. The monitoring of optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175(9):545–49.

Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Delle Fave, A. 1988. Flow and biocultural evolution. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Studies of flow in consciousness* (pp. 60–81). New York: Cambridge University Press.

Massimini, F., & Inghilleri, P., eds., 1986. *L'Esperienza quotidiana: Teoria e metodo d'analisi*. Milan: Franco Angeli.

Matas, L., Arend, R. A., & Sroufe, L. A. 1978. Continuity of adaptation in the second year: The relationship between quality of attachment and later competence. *Child Development* 49:547–56.

Matson, K. 1980. *Short lives: Portraits of creativity and self-destruction*. New York: Morrow.

Mayers, P. 1978. *Flow in adolescence and its relation to the school experience*. Unpublished doctoral dissertation, University of Chicago.

Mead, G. H. 1934 (1970). *Mind, self and society*. Ed. C. W. Morris. Chicago: University of Chicago Press.

Mead, M. 1964. *Continuities in cultural evolution*. New Haven: Yale University Press.

Medawar, P. 1960. *The future of man*. New York: Basic Books.

Medvedev, Z. 1971. *The rise and fall of Dr. Lysenko*. Garden City, N.Y.: Doubleday.

Merleau-Ponty, M. 1962. *Phenomenology of perception*. New York: Humanities.

———. 1964. *The primacy of perception*. Ed. J. M. Edie. Evanston, Ill.: North-western University Press.

Merser, C. 1987. A thoroughly modern identity crisis. *Self* October, 147.

Meyer, L. B. 1956. *Emotion and meaning in music*. Chicago: University of Chicago Press.

Michalos, A. C. 1985. Multiple discrepancy theory (MDT). *Social Indicators Research* 16:347–413.

Miller, G. A. 1956. The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity to process information. *Psychological*

Review 63:81–97.

———. 1983. Informavors. In F. Machlup & U. Mansfield, eds., *The study of information*. New York: Wiley.

Miller, G. A., Galanter, E. H., & Pribram, K. 1960. *Plans and the structure of behavior*. New York: Holt.

Mintz, S. 1985. *Sweetness and power: The place of sugar in modern history*. New York: Viking.

Mitchell, R. G., Jr. 1983. *Mountain experience: The psychology and sociology of adventure*. Chicago: University of Chicago Press.

———. 1988. Sociological implications of the flow experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 36–59). New York: Cambridge University Press.

Mitterauer, M., & Sieder, R. 1983. *The European family: Patriarchy to partnership from the Middle Ages to the present*. Chicago: University of Chicago Press.

Moitessier, B. 1971. *The long way*. Trans. W. Rodarmor. London: Granada.

Montaigne, M. de. 1580 (1958). *The complete essays of Montaigne*. Trans. Donald M. Frame. Stanford: Stanford University Press.

Monti, F. 1969. *African masks*. London: Paul Hamlyn.

Murphy, G. 1947. *Personality: A biosocial approach to origins and structure*. New York: Harper.

Murray, G. 1940. *Stoic, Christian and humanist*. London: S. Allen & Unwin.

Murray, H. A. 1955. *American Icarus*. *Clinical Studies of Personality*, vol. 2. New York: Harper.

Nabokov, P. 1981. *Indian running*. Santa Barbara: Capra Press.

Nakamura, J. 1988. Optimal experience and the uses of talent. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 319–26). New York: Cambridge University Press.

Natanson, M. A., ed. 1963. *Philosophy of the social sciences*. New York: Random House.

Neisser, U. 1967. *Cognitive psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.

———. 1976. *Cognition and reality*. San Francisco: Freeman.

Nell, V. 1988. *Lost in a book: The psychology of reading for pleasure*. New Haven: Yale University Press.

Nelson, A. 1965. Self-images and systems of spiritual direction in the history of European civilization. In S. Z. Klausner, ed., *The quest for self-control* (pp. 49–103). New York: Free Press.

Newsweek. 5 October 1987.

New Yorker. 5 October 1987, pp. 33–35.

Nietzsche, F. 1886 (1989). *Beyond good and evil: Prelude to a philosophy of the future*. Trans. W. Kaufmann. New York: Random House.

———. 1887 (1974). *Genealogy of morals and peoples and countries*. New York: Gordon Press.

Nitecki, M. H., ed. 1988. *Evolutionary progress*. Chicago: University of Chicago Press.

Noelle-Neumann, E. 1983. Spiegel-Dokumentation: Persönlichkeitsstärke. Hamburg: Springer Verlag.

———. 1984. The spiral of silence: Public opinion—our social skin. Chicago: University of Chicago Press.

———. 1985. Identifying opinion leaders. Paper presented at the 38th ESOMAR Conference, Wiesbaden, West Germany, Sept. 1–5.

Noelle-Neumann, E., & Strumpel, B. 1984. Mach Arbeit krank? Macht Arbeit glücklich? Munich: Pieper Verlag.

Nusbaum, H. C., & Schwab, E. C., eds. 1986. The role of attention and active processing in speech perception. In Pattern recognition by humans and machines, vol. 1 (pp. 113–57). New York: Academic Press.

Offer, D., Ostrov, E., & Howard, K. 1981. The adolescent: A psychological self-portrait. New York: Basic Books.

Orme, J. E. 1969. Time, experience, and behavior. London: Iliffe.

Pagels, H. 1988. The dreams of reason—the computer and the rise of the sciences of complexity. New York: Simon & Schuster.

Pareto, V. 1917. Traite de sociologie generale, vol. 1. Paris.

———. 1919. Traite de sociologie generale, vol. 2. Paris.

Parsons, T. 1942. Age and sex in the social structure. American Sociological Review 7:604–16.

Piaget, J. 1952. The origins of intelligence in children. New York: International Universities Press.

Pina Chan, R. 1969. Spiele und Sport in alten Mexico. Leipzig: Edition Leipzig.

Pitts, Jesse R. 1964. The case of the French bourgeoisie. In R. L. Coser, ed., The family: Its structure and functions. New York: St.

Martin's Press.

Plato. Republic, book 3, 401.

Polanyi, M. 1968. The body-mind relation. In W. R. Coulson & C. R. Rogers, eds., *Man and the science of man* (pp. 84–133). Columbus: Bell & Howell.

———. 1969. *Knowing and being*. Ed. Marjorie Grene. Chicago: University of Chicago Press.

Pope, K. S. 1980. *On love and loving*. San Francisco: Jossey-Bass.

Pope, K. S., & Singer, J. L. 1978. *The stream of consciousness*. New York: Plenum.

Prigogine, I. 1980. *From being to becoming: Time and complexity in the physical sciences*. San Francisco: W. H. Freeman.

Privette, G. 1983. Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* 83(45):1361–68.

Radin, P. 1927. *Primitive man as philosopher*. New York: D. Appleton & Co.

Rathunde, K. 1988. Optimal experience and the family context. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 342–63). New York: Cambridge University Press.

Redfield, R., ed. 1942. *Levels of integration in biological and social systems*. Lancaster, Pa.: J. Catell Press.

———. 1955. *The little community: Viewpoints for the study of a human whole*. Chicago: University of Chicago Press.

Renfrew, C. 1986. Varna and the emergence of wealth in prehistoric Europe. In A. Appadurai, ed., *The social life of things* (pp. 141–68). New York: Cambridge University Press.

Ribot, T. A. 1890. *The psychology of attention*. Chicago: Open Court Publishing.

Richards, R., Kinney, D. K., Lunde, I., Benet, M., et al. 1988. Creativity in manic depressives, cyclothymes, their normal relatives, and control subjects. *Journal of Abnormal Psychology* 97(3):281–88.

Robinson, D. 1969. The climber as visionary. *Ascent* 9:4–10.

Robinson, J. P. 1977. *How Americans use time*. New York: Praeger.

Robinson, R. E. 1986. Differenze tra i sessi e rendimento scolastico: Aspetti dell'esperienza quotidiana degli adolescenti dotati in matematica. In F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 417–36). Milan: Franco Angeli.

———. 1988. Project and prejudice: Past, present, and future in adult development. *Human Development* 31:158–75.

Rogers, C. 1951. *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Roueché, B. 1988. *Annals of medicine*. *New Yorker* Sept. 12, 83–89.

Sacks, O. 1970 (1987). *The man who mistook his wife for a hat*. New York: Harper & Row.

Sahlins, M.D. 1972. *Stone age economics*. Chicago: Aldine Press.

———. 1976. *The use and abuse of biology: An anthropological critique of sociobiology*. Ann Arbor: University of Michigan Press.



Santayana, G. 1986. *The sense of beauty*. New York: Charles Scribner's Sons.

Sarbin, T., ed. 1986. *Narrative psychology: The storied nature of human conduct*. New York: Praeger.

Sartre, J. P. 1956. *Being and nothingness*. New York: Philosophical Library.

Sato, I. 1988. *Bosozoku: Flow in Japanese motorcycle gangs*. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 92–117). New York: Cambridge University Press.

Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. 1981. The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine* 4(4):381–406.

Schafer, R. 1980. Narration in the psychoanalytic dialogue. *Critical Inquiry* 7:29–54.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1980 Private and public self-attention, resistance to change, and dissonance reduction. *Journal of Personality and Social Psychology* 39:390–405.

Schiamberg, L. B. 1988. *Child and adolescent development*. New York: Macmillan.

Schlick, M. 1934. *Über das Fundament der Erkenntnis*. *Erkenntnis* 4. English translation in A. J. Ayer, ed., 1959, *Logical positivism*. New York: Free Press.

Schneider, E. 1953. *Coleridge, opium, and Kubla Khan*. Chicago: University of Chicago Press.

Scholem, G. 1969. *Major trends in Jewish mysticism*. New York: Schocken Books.

Schrödinger E. 1947. What is life? The physical aspects of the living cell. New York: Macmillan.

Schutz, A. 1962. The problem of social reality. The Hague: Martinus Nijhoff.

Schwartz, G. 1987. Beyond conformity and rebellion. Chicago: University of Chicago Press.

Schwarz, N., & Clore, G. L. 1983. Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology* 45:513–23.

Seligman, M. E. P. 1975. Helplessness: On depression, development, and death. San Francisco: Freeman.

Seligman, M. E. P., Peterson, C., Kaslow, N. J., Tannenbaum, R. L., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. 1984. Attributional style and depressive symptoms among children. *Journal of Abnormal Psychology* 93:235–38.

Selye, H. 1956 (1978). The stress of life. Rev. ed. New York: McGraw-Hill.

Siegel, B. S. 1986. Love, medicine, and miracles. New York: Harper & Row.

Simon, H. A. 1969. Sciences of the artificial. Boston: MIT Press.

———. 1978. Rationality as process and as product of thought. *American Economic Review* 68:1–16.

Singer, I. 1981. The nature of love (2d ed.). Vol. 1: Plato to Luther; vol. 2: Courtly and romantic; vol. 3: The modern world. Chicago: University of Chicago Press.

Singer, J. L. 1966. *Daydreaming: An introduction to the experimental study of inner experiences*. New York: Random House.

———. 1973. *The child's world of make-believe*. New York: Academic Press.

———. 1981. *Daydreaming and fantasy*. Oxford: Oxford University Press.

Singer, J. L., & Switzer, E. 1980. *Mind play: The creative uses of fantasy*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

Smith, K. R. 1969. *Behavior and conscious experience: A conceptual analysis*. Athens: Ohio University Press.

Solzhenitsyn, A. 1976. *The gulag archipelago*. New York: Harper & Row.

Sorokin, P. 1950. *Explorations in altruistic love and behavior, a symposium*. Boston: Beacon Press.

———. 1956. *Fads and foibles in modern sociology*. Chicago: Regnery.

———. 1962. *Social and cultural dynamics*. New York: Bedminster.

———. 1967. *The ways and power of love*. Chicago: Regnery.

Spence, J. D. 1984. *The memory palace of Matteo Ricci*. New York: Viking Penguin.

Spinoza, B. de. 1675 (1981). *Ethics*. Trans. G. Eliot. Wolfeboro, N.H.: Longwood Publishing Group.

Spiro, M. E. 1987. *Culture and human nature: Theoretical papers of Melford E. Spiro*. Chicago: University of Chicago Press.

Steiner, G. 1974. *Fields of force*. New York: Viking.

———. 1978 (1987). *Martin Heidegger*. Chicago: University of Chicago Press.

Sternberg, R. J. 1988. The triangle of love: Intimacy, passion, commitment. New York: Basic Books.

Stewart, K. 1972. Dream exploration among the Sinoi. In T. Roszak, ed., Sources. New York: Harper & Row.

Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N., eds. 1990. The social psychology of subjective well-being. New York: Pergamon.

Sullivan, H. S. 1953. The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton.

Sun, W. 1987. Flow and Yu: Comparison of Csikszentmihalyi's theory and Chuangtzu's philosophy. Paper presented at the meetings of the Anthropological Association for the Study of Play, Montreal, March.

Supplies, P. 1978. The impact of research on education. Washington, D.C.: National Academy of Education.

Suttles, G. 1972. The social construction of communities. Chicago: University of Chicago Press.

Szalai, A., ed. 1965. The use of time: Daily activities of urban and suburban populations in twelve counties. Paris: Mouton.

Teilhard de Chardin, P. 1965. The phenomenon of man. New York: Harper & Row.

Tessman, J. 1978. Children of parting parents. New York: Aronson.

Thompson, E. P. 1963. The making of the English working class. New York: Viking.

Tillich, P. 1952. The courage to be. New Haven: Yale University Press.

Tolstoy, L. 1886 (1985). *The death of Ivan Ilych*. Ed. M. Beresford. Oxford and New York: Basil Blackwell.

Tomkins, S. S. 1962. *Affect, imagery and consciousness*. Vol. 1: *The positive affects*. New York: Springer Verlag.

Toscano, M. 1986. *Scuola e vita quotidiana: Un caso di selezione culturale*. In F. Massimini & P. Inghilleri, eds., *L'esperienza quotidiana* (pp. 305–18). Milan: Franco Angeli.

Tough, A. 1978. *Adults' learning prospects: A fresh approach to theory and practice in adult learning*. Toronto: Ontario Institute for Studies in Education.

Toynbee, A. J. 1934. *A study of history*. London: Oxford University Press.

Treisman, A. M., & Gelade, G. 1980. A feature integration theory of attention. *Cognitive Psychology* 12:97–136.

Treisman, A. M., & Schmidt, H. 1982. Illusory conjunctions in the perception of objects. *Cognitive Psychology* 14:107–41.

Trivers, R. L. 1972. Parental investment and sexual selection. In B. H. Campbell, ed., *Sexual selection and the descent of man, 1871–1971* (pp. 136–79). Chicago: Aldine.

Tucker, R. C. 1972. *Philosophy and myth in Karl Marx*. 2d ed. Cambridge: Cambridge University Press.

Turnbull, C. M. 1961. *The forest people*. Garden City, N.Y.: Doubleday.

———. 1972. *The mountain people*. New York: Simon & Shuster.

Turner, V. 1969. *The ritual process*. New York: Aldine.

———. 1974. Liminal to liminoid in play, flow, and ritual: An essay in comparative symbology. *Rice University Studies* 60(3):53–92.

USA Today. 1987. An interview with Susumu Tonegawa. Oct. 13, p. 2A.

U.S. Dept. of Commerce. 1980. Social indicators, III. Washington, D.C.: Bureau of the Census.

U.S. Dept. of Commerce. 1985. Statistical abstracts of the U.S., 1986. 106th ed. Washington, D.C.: Bureau of the Census.

U.S. Dept. of Health & Human Services. 1988. Vital statistics of the United States, 1985, II. Hyattsville, Md.: U.S. Dept. of Health.

U.S. Dept. of Justice. 1987. Uniform Crime Reports 7:25. Washington, D.C.: Dept. of Justice.

Vaillant, G. E. 1977. *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.

Vasari, G. 1550 (1959). *Lives of the most eminent painters, sculptors, and architects*. New York: Random House.

Veenhoven, R. 1984. *Databook of happiness*. Boston: Dordrecht-Reidel.

Veroff, J., Douvan, E., & Kulka, R. A. 1981. *The inner American*. New York: Basic Books.

Veyne, P., ed. 1987. *From pagan Rome to Byzantium*. Vol. 1 of *A history of private life*, P. Aries and G. Duby, gen. eds. Cambridge, Mass.: Belknap Press.

Von Bertalanffy, L. 1960. *Problems of life*. New York: Harper & Row.

———. 1968. *General system theory: Foundations, development, applications*. New York: G. Braziller.

Von Uexkull, J. 1921. *Umwelt und Innenwelt der Tiere*. 2d ed. Berlin.

———. 1957. *Instinctive behaviour*. London: Methuen.

Von Wolff, C. 1724. Vernunfftige Gedanken von dem Krafftten des menschlichen Verstandes. Halle im Magdeburg: Rengerische Buchhandl. English translation (1963) by R. Blackwell, Preliminary discourse on philosophy in general. Indianapolis: Bobbs-Merrill.

Vygotsky, L. S. 1978. Mind in society: The development of higher psychological processes, M. Cole, V. John-Steiner, S. Scribner, & E. Souberman, eds. Cambridge: Harvard University Press.

Waddington, C. H. 1970. The theory of evolution today. In A. Koestler & J. R. Smythies, eds., Beyond reductionism. New York: Macmillan.

Waitzkin, F. 1988. Searching for Bobby Fischer. New York: Random House.

Waley, A. 1939. Three ways of thought in ancient China. London: G. Allen & Unwin.

Wallis, C., Booth, C., Ludtke, M., & Taylor, E. 1985. Children having children. Time Dec. 9, pp. 78–90.

Wann, T. W., ed. 1964. Behaviorism and phenomenology. Chicago: University of Chicago Press.

Warner, R., trans. 1965. The Persian expedition. Baltimore: Penguin Books.

Watson, B., trans. 1964. Chuang Tzu, basic writings. New York: Columbia University Press.

Weber, M. 1922. Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. In I. C. B. Mohr, ed., Gesammelte Aufsätze zur Religions-Sociologie. Vol. 1: Die Wirtschaftsethik der Weltreligionen (pp. 237–68). Tübingen. English translation (1946) in H. A. Gerth &

C. W. Mills, eds., *From Max Weber: Essays in sociology* (pp. 267–301). New York: Oxford University Press.

———. 1930 (1958). *The Protestant ethic and the spirit of capitalism*. London: Allen & Unwin.

Weitzman, M. S. 1978. Finally the family. *Annals of the AAPSS* 435:60–82.

Wells, A. 1988. Self-esteem and optimal experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, eds., *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 327–41). New York: Cambridge University Press.

Werner, H. 1957. *Comparative psychology of mental development*. Rev. ed. New York: International Universities Press.

Werner, H., & Kaplan, B. 1956. The developmental approach to cognition: Its relevance to the psychological interpretation of anthropological and ethnolinguistic data. *American Anthropologist* 58:866–80.

Weyden, P. 1984. *Day one*. New York: Simon & Schuster.

White, L. A. 1975. *The concept of cultural systems*. New York: Columbia University Press.

White, R. W. 1959. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review* 66:297–333.

Wicklund, R. A. 1979. The influence of self-awareness on human behavior. *American Scientist* 67:182–93.

Wiener, N. 1948 (1961). *Cybernetics, or control and communication in the animal and the machine*. Cambridge: MIT Press.



Williams, R. M., Jr. 1975. Relative deprivation. In L. A. Coser, ed., *The idea of social structure: Papers in honor of Robert K. Merton* (pp. 355–78). New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Wilson, E. O. 1975. *Sociobiology: The new synthesis*. Boston: Belknap Press.

Wilson, S. R. 1985. Therapeutic processes in a yoga ashram. *American Journal of Psychotherapy* 39:253–62.

———. In press. Personal growth in a yoga ashram: A social psychological analysis. *The social scientific study of religion*, vol. 2.

Wittfogel, K. 1957. *Oriental despotism*. New Haven: Yale University Press.

Wolfe, T. 1987. *The bonfire of the vanities*. New York: Farrar, Straus.

Wood, E. 1954. *Great system of yoga*. New York: Philosophical Library.

Wundt, W. 1902. *Grundzuge der physiologischen Psychologie*, vol. 3. Leipzig.

Wynne, E. A. 1978. Behind the discipline problem: Youth suicide as a measure of alienation. *Phi Delta Kappan* 59:307–15.

Yankelovich, D. 1981. *New rules: Searching for self-fulfillment in a world turned upside down*. New York: Random House.

Zigler, E. F., & Child, I. L. 1973. *Socialization and personality development*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.

Zuckerman, M. 1979. *Sensation seeking*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

## Chú Thích

1 . Viktor Frankl (1905-1997) nhà thần kinh học, bác sĩ tâm thần người Áo và là người sống sót sau nạn diệt chủng của Đức Quốc xã. Ông viết cuốn sách *Man's Search for Meaning* (được First News phát hành với nhan đề *Đi tìm lẽ sống*) ghi lại những trải nghiệm khi làm tù nhân ở trại tập trung và hành trình khám phá ý nghĩa cuộc sống. (Các ghi chú chân trang trong sách là của biên tập viên hoặc người dịch).

2 . Experience Sampling Method.

3 . Tứ Kỵ sĩ Khải Huyền xuất hiện trong Sách Khải Huyền (còn gọi là Sách Khải Huyền của Thánh John), cuốn sách cuối cùng trong Kinh Thánh Tân Ước. Tứ Kỵ sĩ bao gồm người cưỡi ngựa trắng (đại diện cho sự chinh phạt), người cưỡi ngựa đỏ (đại diện cho chiến tranh), người cưỡi ngựa đen (đại diện cho nạn đói), người cưỡi ngựa xám (đại diện cho cái chết).

4 . John Henry Holmes (1857-1935), kỹ sư về điện. Ông được coi là người phát minh ra kỹ thuật được áp dụng cho công tắc điện hiện đại.

5 . John Stuart Mill (1806 – 1873) là một triết gia và nhà kinh tế chính trị học người Anh. Ông ủng hộ thuyết công lợi (chủ nghĩa vị lợi) và nổi tiếng với tác phẩm triết học *Bàn về tự do* (*On Liberty*).

6 . Diogenes: nhà triết học Hy Lạp, còn được biết đến là “Diogenes thành Sinope”, là người sáng lập ra trường phái triết học Hoài nghi.

7 . Nhân vật trong tác phẩm Candide chàng ngây thơ của nhà văn Voltaire.

8 . “Chiến lược đà điều” hay “hội chứng đà điều”, là một xu hướng tâm lý dựa trên tập quán người ta quan sát được ở loài này. Mỗi khi đối diện với nguy hiểm không thể trốn chạy, đà điều thường rúc đầu vào cát, giả vờ như không nhìn thấy gì hết. Nhiều nghiên cứu tâm lý đã chứng minh hội chứng này cũng xuất hiện phổ biến ở con người.

9 . Ignatius of Loyola (1491-1556), tu sĩ, nhà thần học, người sáng lập nên Dòng Tên, một dòng tu lớn của Giáo hội Công giáo La Mã.

10 . Cách gọi người luyện tập môn yoga.

11 . Người theo Hồi giáo Sufi hay Hồi giáo Mật tông.  
[Cappuccino]

12 . Nguyên văn: The philosophes. Đây là từ chỉ những người cũng được gọi là triết gia nhưng không thật sự nghiên cứu triết học, họ là những nhà văn, nhà tư tưởng, nhà truyền bá trong phong trào Khai sáng thế kỷ XVIII. Những tác phẩm của họ là vũ khí lý luận của giai cấp tư sản trong thời kỳ tiền cách mạng.

13 . Những người Pilgrim chỉ một nhóm nhỏ người di cư, là những người ly khai Thanh giáo, họ muốn thoát ly hoàn toàn Giáo hội Anh nên đã chuyển đến Hà Lan, cuối cùng định cư ở Bắc Mỹ vào năm 1620. Tại vùng đất thuộc tiểu bang Massachusetts ngày nay, họ đã thành lập một cộng đồng thống nhất gọi là Thuộc địa Plymouth.

14 . Entropy ban đầu là thuật ngữ được dùng trong nhiệt động lực học, với ý nghĩa là thang đo cho sự hỗn loạn, mất cấu trúc của phân tử. Thuật ngữ Entropy về sau được dùng trong một vài ngành khoa học xã hội (bao gồm tâm lý học, với người khởi xướng là Carl Jung), khoa học thông tin, với ý nghĩa tương tự nhau: Chỉ tính vô trật tự, hỗn loạn, mất cấu trúc của chủ thể đi kèm với thuật ngữ này.

15 . Nhóm các trường đại học danh tiếng ở miền Đông nước Mỹ.

16 . Homeostatic: Thuật ngữ cân bằng nội sinh lần đầu tiên được nhà tâm lý học Walter Cannon đặt ra vào năm 1926. Hiểu đơn giản, cân bằng nội sinh là đạt được những nhu cầu của cơ thể và duy trì trạng thái bên trong cơ thể ở một mức tương đối ổn định, liên tục và cân bằng.

17 . Thành phố thuộc nước Ý.

18 . Edmund Burke (1729-1797), chính trị gia, nhà triết học người Anh - Ireland.

19 . Harmony of the spheres, hay là music of the spheres, musica universalis, là một khái niệm triết học về âm nhạc (được cho là) do Pythagoras khởi xướng, cho rằng sự vận động hài hòa của các tinh cầu trong vũ trụ tạo ra một loại âm nhạc hài hòa vĩnh hằng và âm nhạc trên trái đất là sự mô phỏng lại của âm nhạc thiên thể.

20 . Hầu tước de Sade tên thật là Donatien Alphonse François (1740 – 1814) là một quý tộc, nhà văn, nhà cách mạng người Pháp. Tác phẩm của ông thường xuyên sử dụng yếu tố khiêu dâm, khổ –

bạo dân, đôi khi lồng ghép các yếu tố này với triết lý, tranh luận xã hội và đả kích tôn giáo. Ông theo chủ nghĩa tự do quá khích, cho rằng con người không bị ràng buộc bởi các phạm trù đạo đức và luân lý. Ông bị bắt và bị giam trong bệnh viện tâm thần trong suốt 32 năm cuối đời.

21 . Democritos là một triết gia người Hy Lạp sống từ khoảng năm 460 TCN, ông cùng với thầy của mình là Leucippus đã cho ra đời thuyết nguyên tử thô sơ mà về sau đã được chứng minh bằng các bằng chứng khoa học.

22 . Invisible Hand là thuyết được Adam Smith – nhà kinh tế học người Scotland đưa ra trong những năm giữa thế kỷ XVIII. “Bàn tay vô hình” có nghĩa là: “Trong nền kinh tế thị trường, các cá nhân tham gia muốn tối đa hóa lợi nhuận cho mình. Ai cũng muốn như vậy nên vô hình trung đã thúc đẩy sự phát triển và củng cố lợi ích cho cả cộng đồng”.

23 . Một hòn đảo thuộc Papua New Guinea, một nước thuộc châu Đại Dương, gần phía Đông Nam châu Á, nằm giữa biển San hô và biển Nam Thái Bình Dương.

24 . Noble Savage là một tư tưởng cũ, ra đời vào thế kỷ XVII và được phát triển trong thế kỷ XVIII ở châu Âu. Tư tưởng này cho rằng khi không có văn minh, con người về cơ bản là tốt, chính nền văn minh đã khiến con người hành xử theo hướng xấu.

25 . Một quốc gia ở Đông Phi.

26 . "Africa: Journal of the International African Institute" là một công trình nghiên cứu được công bố bởi Cambridge University Press, công trình này bắt đầu từ những năm 1920 đến nay. Trong đó, nhà nhân chủng học Colin M. Turnbull vào năm 1972 với bài viết "The Mountain People: Some Notes on the Ik of North Eastern Uganda" đã mô tả cuộc sống của người Ik ở Uganda. Theo tài liệu này, người Ik được mô tả là tàn bạo, ích kỷ cực độ, họ phủ nhận mọi quan niệm về gia đình hay tình yêu; thức ăn là điều duy nhất họ quan tâm và tàn ác là đặc tính của họ.

27 . Laura Bohannon (1922-2002), nhà nhân chủng học người Mỹ.

28 . Rừng Ituri nằm ở lưu vực sông Congo thuộc Cộng hòa Dân chủ Congo.

29 . Người La Mã coi virtus là một phẩm chất đặc biệt, bao gồm sự can trường, xuất sắc, can đảm, ý chí, sự xứng đáng.

30 . Một công ty phân tích và tư vấn thành lập từ năm 1935 tại Mỹ.

31 . Theo thời điểm tác giả viết cuốn sách.

32 . Gross National Product: tổng sản lượng quốc gia

33 . Khối lập phương Necker là một ảo giác hình khối được đặt tên theo người đề xuất là nhà tinh thể học người Thụy Sĩ Louis Albert Necker. Nó là một hình vẽ dạng khung đơn giản của khối lập phương không có dấu hiệu trực quan về phương hay chiều của các

mặt. Khối lập phương Necker được dùng trong các nghiên cứu về thị giác.

34 . Maurits Cornelis Escher (1898-1972) là một nghệ sĩ đồ họa người Hà Lan, nổi tiếng với việc áp dụng toán học vào hội họa, tạo ra "hội họa toán học". Các tác phẩm của ông thường thể hiện những kiến trúc bất khả thi, các chiều không gian vô tận, tạo ra những ảo giác thị giác.

35 . Bruno Bettelheim (1903-1990) nhà tâm lý học và tác giả người Áo, giống như Viktor Frankl, ông cũng sống sót qua nạn diệt chủng của Đức Quốc xã.

36 . Trích từ tác phẩm Jurgin: A Comedy of Justice (tạm dịch: Jurgin: Một vở hài kịch về công lý).

37 . Charades là một trò chơi truyền thống của Anh và đã phổ biến trên toàn thế giới. Trong nhóm người chơi sẽ có một người dùng động tác cơ thể để diễn tả một từ hoặc cụm từ nào đó và những người chơi còn lại sẽ đoán từ, cụm từ đó là gì.

38 . Kamaveda là tên của vị thần Tình yêu trong văn hóa Ấn Độ, Sutra có nghĩa là kinh sách, Kama Sutra có thể hiểu là "kinh sách về tình yêu". Đây là một cẩm nang tình yêu, tình dục có từ thời cổ đại, được viết bởi thiên sư Bà La Môn Mallanaga Vatsyayana.

39 . Một loại phim màu của hãng Kodak.

40 . Công ty Muzak sản xuất nhạc elevator thịnh hành vào cuối thế kỷ XX, một loại nhạc dạo thường được chèn vào các quảng cáo.

41 . Carlos Castaneda (1925-1998) là nhà văn, nhà nhân chủng học người Peru. Cuốn sách đầu tiên đồng thời cũng là luận án thạc sĩ của ông là cuốn The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge (tạm dịch: Những bài dạy của Don Juan: Một cách hiểu của người Yaqui về tri thức), ghi lại quá trình học tập của Castaneda với một thầy phù thủy tự xưng người Yaqui là Don Juan Matus.

42 . First violin: Trong cơ cấu dàn nhạc giao hưởng, ở bộ dây, đàn vĩ cầm (violin) được chia thành nhóm violin thứ nhất và violin thứ hai. Violin thứ nhất là một trong những bè quan trọng nhất của dàn nhạc giao hưởng, bao gồm các violin chơi bè cao hơn trong tác phẩm, có thể đi giai điệu ở mọi tốc độ.

43 . Hummus là món khai vị làm từ đậu gà nấu chín nghiền nhuyễn trộn với sốt tahini, dầu ô liu, nước cốt chanh muối và tỏi.

44 . Francis Bacon (1561-1626), triết gia, chính khách, nhà khoa học, tiểu luận người Anh.

45 . Luis Buñuel (1900-1983), nhà làm phim người Tây Ban Nha.

46 . Heraclitus (khoảng 535 TCN – 475 TCN), người xứ Ionia (thuộc Thổ Nhĩ Kỳ ngày nay), ông là nhà triết học duy vật và được xem là ông tổ của phép biện chứng.

47 . Theo cách diễn đạt của tiếng Anh, "having Grandma for dinner", đứa trẻ có thể hiểu Grandma là "Bà", cũng có thể hiểu đó là một món ăn tên "Grandma/Bà".

48 . Nguyên văn: a frog in the throat (một con ếch trong cổ họng), nghĩa là bị khô cổ, nói không ra tiếng.



49 . Theo thần thoại Hy Lạp, Clio là nữ thần sử học, một trong chín Muse, thần nàng thơ.

50 . Claudius Ptolemaeus là nhà thiên văn học người Hy Lạp đã đặt nền móng và phát triển thuyết Địa tâm vào thế kỷ II. Thế kỷ XVI, Nicolaus Copernicus đưa ra khái niệm và mô hình đầu tiên về thuyết Nhật tâm, sau đó được Galileo và Kepler tiếp tục phát triển.

51 . Trong hai năm 1665 và 1666, bệnh dịch hạch hoành hành ở London, Isaac Newton đã phải nghỉ học và sống cách ly trong một nông trại cách Cambridge gần 100km. Trong thời gian này ông đã khởi động một số công trình nghiên cứu “làm thay đổi thế giới” như phát triển toán giải tích, nghiên cứu trọng lực, hay các khám phá về màu sắc, ánh sáng và quang phổ...

52 . Có một câu chuyện lan truyền về Antoine Laurent Lavoisier rằng ông coi trọng thí nghiệm khoa học tới mức, trước khi bị xử tử trong cuộc Cách mạng Pháp ngày 8 tháng 5 năm 1794, ông đã xin phép được hoàn thành nốt một thí nghiệm quan trọng nhưng quan tòa nói rằng: “Nền cộng hòa không cần các nhà khoa học hay hóa học...” và ông bị xử tử ngay chiều hôm đó.

53 . Một cơ quan thuộc chế độ cũ ở Pháp, chuyên phụ trách về thuế.

54 . Internal Revenue Service, Sở thuế vụ.

55 . Các đoạn trích [1], [2], [3], [4] được trích trong Nam Hoa Kinh, chương Dưỡng Sinh Chủ, bài số 2. Tang lâm và Kinh thủ là tên những bản vũ nhạc thời cổ.

56 . Trong sách gốc, tác giả Mihaly Csikszentmihalyi sử dụng bản dịch Trang Tử của Burton Watson, để tránh những sai biệt khi dịch nghĩa qua ngôn ngữ trung gian, chúng tôi trích lại các đoạn này bằng bản dịch trực tiếp từ Hán ngữ của học giả Nguyễn Hiến Lê, vốn quen thuộc với độc giả Việt Nam hơn. Bản dịch tiếng Anh của Burton Watson, độc giả có thể tham khảo ở quyển Zhuang Zi, Basic Writings.

57 . Burton Watson và Angus Charles Graham.

58 . “Hell is other people” là câu nói nổi tiếng của triết gia hiện sinh Jean-Paul Sartre người Pháp thế kỷ XX. Trong quan niệm của Sartre, tương quan của một người trải qua ba giai đoạn. Giai đoạn 1, tôi không ý thức về sự hiện diện của tha nhân (người khác), tôi là trung tâm trong thế giới của tôi. Giai đoạn 2, ý thức được sự hiện diện của người khác, tôi vẫn là trung tâm thế giới của tôi nhưng đã có sự hòa trộn với thế giới của người khác. Giai đoạn 3, người khác ý thức được sự hiện diện của tôi, tôi trở thành đối tượng nhận thức của người khác, cái nhìn của người khác khiến tôi ý thức về cách mà tôi hiện hữu. Ở đây tương quan giữa tôi và người khác có hai mặt. Một, người khác là mối đe dọa đến thế giới mà tôi tự thiết lập về mình. Hai, người khác nhìn thấy tôi như một sự tồn tại khách quan, họ nắm giữ một phần sự thật về tôi và thu hút tôi trong thế giới của họ.

59 . Samuel Taylor Coleridge (1772–1834), thi sĩ người Anh, người tuyên bố đã viết bài thơ Kubla Khan, hay A Vision in a Dream: A Fragment dài 54 dòng dưới sự ảnh hưởng của cồn thuốc phiện.

60 . Depersonalized sex: chỉ các hành vi tình dục không đi kèm cảm xúc, tình cảm và gắn bó, như mãi dâm, tình một đêm...

61 . Marcel Proust (1871–1922): tiểu thuyết gia vĩ đại người Pháp.

62 . Câu trích dẫn này nằm trong tác phẩm The Politics (Chính trị luận) của Aristotle và được Francis Bacon, một nhà triết học, nhà tiểu luận, chính khách người Anh, dẫn lại trong bài tiểu luận Of Friendship (Tình bạn) của ông.

63 . Lee Iacocca được mệnh danh là huyền thoại của ngành công nghiệp ô tô nước Mỹ.

64 . Trò chơi xếp chữ.

65 . Peer culture là một thuật ngữ xã hội học được khởi xướng từ những năm 1940. Peer culture được dùng để mô tả một tập hợp ổn định những hoạt động, lệ thường, những tạo tác, những giá trị và mối quan tâm mà trẻ em và thanh thiếu niên đề ra và chia sẻ một cách ngang bằng.

66 . Một nhân vật trong vở nhạc kịch Bye Bye Birdie, kể một câu chuyện lấy cảm hứng từ hiện tượng âm nhạc Elvis Presley. Vở nhạc kịch được trình diễn lần đầu vào năm 1960 tại sân khấu Broadway.

67 . Hamlet, hồi 3.1. Bản dịch của Bùi Ý, Bùi Phụng. NXB Văn Học.

68 . Yuppie là từ ghép bởi các từ sau: Young (trẻ trung), Urban (thành thị), Professional (chuyên nghiệp) và Hippie (lập dị, nổi loạn).

Thuật ngữ này xuất hiện vào khoảng năm 1980, để chỉ một phong cách sống của giới trẻ thiên về vật chất. Họ là những công dân thành thị có học vấn, thu nhập ổn định và sống phô trương qua cách ăn mặc sang trọng và tiêu dùng thoải mái.

69 . Bible Belt chỉ khu vực miền đông nam nước Mỹ, nơi được coi là lãnh địa truyền thống của Kitô giáo Kháng cách Phúc Âm. Đây là khu vực có lượng giáo dân đông đảo và nhà thờ đóng vai trò quan trọng trong đời sống xã hội và chính trị. Nhà văn, nhà báo, nhà bình luận xã hội người Mỹ H. L. Mencken là người đầu tiên sử dụng cụm từ này.

70 . Lee Iacocca (1924–2019) từng là chủ tịch hãng xe hơi Ford, phát triển hai dòng xe nổi tiếng là Ford Mustang và Ford Pinto, sau đó ông trở thành giám đốc điều hành của hãng xe Chrysler.

71 . Henry Ross Perot (1930–2019): nhà kinh doanh, tỉ phú, nhà từ thiện, chính trị gia người Mỹ.

72 . Hugh Marston Hefner (1926-2017), người sáng lập và là giám đốc sáng tạo của tạp chí Playboy.

73 . Xem lại chú thích ở trang 55.

74 . Thế kỷ thứ nhất, đế quốc La Mã thống trị vùng Trung Đông với chế độ cai trị tàn bạo. Người Do Thái đã vùng lên đấu tranh vũ trang ở khắp nơi. Nổi bật nhất có trận chiến không cân sức tại pháo đài Masada. Gần một ngàn người Do Thái nổi dậy, chủ yếu là người già, phụ nữ và trẻ em, đã tử thủ trong pháo đài Masada trước cuộc tấn công với năm ngàn quân của La Mã vào năm 70. Khi phòng thủ

thất bại, những người Do Thái này đã giết hết gia đình mình và tự sát để không rơi vào tay quân lính La Mã

75 . Một nhánh Kitô giáo ly khai ở miền nam nước Pháp bị giáo hội La Mã kết tội là dị giáo. Cuộc Thập tự chinh Cathar (1209-1229) được giáo hội phát động để loại trừ giáo phái này.

76 . Faust ở đây là nhân vật trung tâm trong tác phẩm kịch cùng tên, được viết bởi thi sĩ, nhà soạn kịch, tiểu thuyết gia, nhà khoa học, chính khách, nhà triết học Đức lỗi lạc Johann Wolfgang Goethe (1749 - 1832).

77 . Mephistopheles là ác ma trong văn hóa dân gian Đức, xuất hiện lần đầu tiên trong câu chuyện dân gian về Faust, một nhân vật bán linh hồn cho quỷ dữ. Câu chuyện dân gian này được đưa vào các tác phẩm văn học, thơ ca, nhạc kịch và nhiều loại hình khác (bao gồm Faust của Goethe). Quỷ Mephistopheles về sau xuất hiện trong nhiều tác phẩm khác.

78 . Propriate strivings là thuật ngữ được đề xuất bởi nhà tâm lý học người Mỹ Gordon Allport. Theo ông, propriate strivings là quá trình diễn ra ở thanh thiếu niên, với việc tìm kiếm bản sắc, thông qua các thử nghiệm chung để xác định những cam kết dài hạn, thúc đẩy tính cách và có những định hướng tương lai.

79 . Malcolm X (1925–1965) là một giáo sĩ Hồi giáo và nhà hoạt động nhân quyền người Mỹ, là một nhân vật nổi tiếng trong phong trào quyền công dân.