

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

đòng chảy

Huỳnh Hiệu Thuận dịch

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ



First News
Publishing House



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

đòng chảy

Huỳnh Hiệu Thuận dịch

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

First News



Flow: The Psychology of Optimal Experience

Nhập Tâm: Tâm Lý Học Của Trải Nghiệm Tối Ưu

Người viết: Mihaly Csikszentmihalyi

Dịch bởi: Thuận Ân

Nội Dung: Chương 1 ~ Chương 10 của sách Flow.

Hỗ trợ tài chính: TLLN. KeoDau.net

Contents

CHƯƠNG I: Tái định nghĩa hạnh phúc

1. Giới thiệu
2. Tổng Quan
3. Gốc rễ của sự không bằng lòng
4. Chiếc khiên văn hóa.
5. Dành lại trải nghiệm
6. Con đường giải phóng

CHƯƠNG II: Giải phẫu ý thức

1. Giới hạn của ý thức
2. Sự chú ý là năng lượng tinh thần.
3. Tìm hiểu bản thể
4. Mất trật tự trong ý thức, hay là trở lực tâm trí (psychic entropy).
5. Trật tự trong tâm trí: trạng thái nhập tâm.
6. Sự phức tạp và sự phát triển của bản thể

CHƯƠNG III: Sự vui vẻ và chất lượng cuộc sống

1. Khoái lạc và sự tận hưởng
2. Những thành tố của việc tận hưởng.
 - a). Một hoạt động có tính thử thách đòi hỏi kỹ năng
 - b). Hợp nhất giữa hành động và nhận thức
 - c). Mục tiêu rõ ràng và phản hồi rõ ràng.
 - d). Tập trung vào công việc hiện tại

- e). Nghịch lý của việc kiểm soát
- f). Sự biến mất của sự tự nhận thức
- g). Sự chuyển hóa của thời gian

3. Trải nghiệm hướng tâm

CHƯƠNG IV: Những điều kiện để nhập tâm

- 1. Những hoạt động nhập tâm
- 2. Trải nghiệm nhập tâm và văn hóa
- 3. Cá tính hướng tâm.
 - a). Sinh lý học thần kinh và nhập tâm
 - b). Ảnh hưởng của gia đình đến tính cách hướng tâm
- 4. Những con người nhập tâm

CHƯƠNG V: Cơ thể của sự nhập tâm

- 1. Cao hơn, nhanh hơn, mạnh hơn.
- 2. Niềm vui của sự vận động
- 3. Làm tình đầy nhập tâm
- 4. Sự kiểm soát tối thượng: Võ thuật và Yoga
- 5. Nhập tâm qua các giác quan: Niềm vui của việc nhìn ngắm
- 6. Nhập tâm cùng âm nhạc
- 7. Niềm vui của việc ăn uống

CHƯƠNG VI: Sự nhập tâm thông qua tâm trí

- 1. Mẫu tổ của khoa học
- 2. Luật của những trò chơi của tâm trí

3. Trò chơi của ngôn từ
4. Làm bạn với Clio - làm bạn với lịch sử
5. Sự khai sáng của khoa học
6. Nâng niu trí huệ
7. Nghiệp dư và chuyên nghiệp
8. Học cả đời nào dễ

CHƯƠNG VII: Làm việc nhập tâm

1. Những người lao động hướng tâm
2. Những Công Việc Hướng Tâm
3. Nghịch lý của công việc
4. Thời gian rảnh rỗi bị lãng phí

CHƯƠNG VIII: Tận hưởng cả khi cô đơn và giữa những thân hữu

1. Mâu thuẫn giữa ở một mình và ở cạnh người khác.
2. Niềm đau của sự cô đơn
3. Thuần hóa sự cô đơn
4. Nhập tâm và gia đình
5. Tận hưởng cùng bè bạn
6. Cộng đồng lớn

CHƯƠNG IX: Vượt qua hỗn mang

1. Chuyển hóa bi kịch
2. Đối phó với áp lực
3. Sức mạnh của kết cấu phân tán

- a). Sự vững tin vào chính mình từ tiềm thức.
- b). Tập trung sự chú ý vào thế giới.
- c). Khám phá những giải pháp khác
- 4. Tổng Kết về Bản Thể Hướng Tâm.
 - a). Thiết lập mục tiêu.
 - b). Tan vào hành động
 - c). Chú ý vào những gì đang diễn ra
 - d). Học cách hòa nhập vào khoảnh khắc

CHƯƠNG X: Sáng tạo ý nghĩa cuộc sống

- 1. Ý nghĩa là gì.
- 2. Tôi luyện mục đích
- 3. Trui rèn giải pháp
- 4. Khôi phục sự hài hòa
- 5. Sự thống nhất của những chủ đề về ý nghĩa cuộc đời.

I)

CHƯƠNG I: Tái định nghĩa hạnh phúc

1. Giới thiệu

HAI NGÀN BA TRĂM NĂM TRƯỚC Aristotle kết luận rằng, hơn bất cứ điều gì khác, đàn ông và phụ nữ đều tìm kiếm hạnh phúc. Trong khi bản thân hạnh phúc được tìm kiếm vì lợi ích riêng của nó, mọi mục tiêu khác - sức khỏe, sắc đẹp, tiền bạc, hoặc quyền lực - chỉ được coi trọng bởi vì chúng ta mong đợi rằng nó sẽ làm cho chúng ta hạnh phúc. Nhiều điều đã thay đổi kể từ thời của Aristotle. Sự hiểu biết của chúng ta về thế giới của các ngôi sao và các nguyên tử đã mở rộng khỏi ranh giới của đức tin. Các vị thần của người Hy Lạp giống như những đứa trẻ bất lực so với loài người ngày nay và sức mạnh mà chúng ta có. Tuy nhiên, về vấn đề quan trọng nhất này, rất ít thay đổi đã đạt được trong những thế kỷ qua. Chúng ta không hiểu hạnh phúc nào tốt hơn Aristotle, và về việc học cách đạt được trạng thái đầy phúc lành ấy, người ta có thể tranh luận rằng chúng ta chẳng có tiến bộ gì cả.

Mặc dù thực tế là chúng ta bây giờ khỏe mạnh hơn và tuổi thọ cao hơn, mặc dù thực tế là ngay cả những người nghèo nhất trong chúng ta cũng bị bao quanh bởi những thứ xa hoa vật chất chưa từng có từ vài thập kỷ trước (có rất ít phòng tắm trong cung điện của vua Louis XIV, những chiếc ghế rất hiếm ngay cả trong những ngôi nhà giàu có nhất thời Trung cổ, và không có hoàng đế La Mã nào có thể bật TV khi ông ấy buồn chán), và bất kể tất cả những kiến thức khoa học tuyệt vời mà chúng ta có thể thu thập theo ý muốn, mọi người thường cảm thấy rằng cuộc đời của họ đã bị lãng phí, rằng thay vì ngập tràn hạnh phúc, những năm tháng của họ lại trải qua trong lo lắng và buồn chán.

Đây có phải là do vận mệnh của loài người vẫn chưa được hoàn thành, mỗi người luôn mong muốn nhiều hơn những gì mình có thể

có? Hay là tình trạng bất ổn lan tràn thường làm héo mòn ngay cả những khoảnh khắc quý giá nhất của chúng ta là kết quả của việc chúng ta tìm kiếm hạnh phúc ở sai chỗ? Mục đích của cuốn sách này là sử dụng một số công cụ của tâm lý học hiện đại để khám phá câu hỏi rất cổ xưa này: Khi nào con người cảm thấy hạnh phúc nhất? Nếu chúng ta có thể bắt đầu tìm ra câu trả lời cho nó, có lẽ cuối cùng chúng ta sẽ có thể sắp xếp cuộc sống để hạnh phúc có nhiều đất diễn hơn.

Hai mươi lăm năm trước khi tôi bắt đầu viết những dòng này, tôi đã có một khám phá mà phải mất một quãng thời gian dài để tôi nhận ra mình đã làm được. Gọi nó là một "khám phá" có lẽ là sai lầm, vì mọi người đã biết về nó từ buổi hồng hoang. Tuy nhiên, từ này vẫn phù hợp, bởi vì mặc dù bản thân phát hiện của tôi đã được nhiều người biết đến, nó đã không được mô tả hoặc giải thích về mặt lý thuyết bởi nhánh học thuật liên quan, mà trong trường hợp này là tâm lý học. Vì vậy, tôi đã dành 1/4 thế kỷ tiếp theo để điều tra hiện tượng khó nắm bắt này.

Điều tôi “khám phá ra” là hạnh phúc không phải là điều gì đó xảy ra. Nó không phải là kết quả của vận may hay sự may rủi ngẫu nhiên. Nó không phải là thứ mà tiền có thể mua được hoặc quyền lực ra lệnh. Nó không phụ thuộc vào các sự kiện bên ngoài, mà thay vào đó, vào cách chúng ta giải thích chúng. Trên thực tế, hạnh phúc là một điều kiện mà mỗi người phải chuẩn bị, vun đắp và bảo vệ. Những người học cách kiểm soát trải nghiệm nội tâm sẽ có thể xác định chất lượng cuộc sống của họ, điều này tựa như là bất kỳ ai trong chúng ta cũng có thể đạt được hạnh phúc.

Tuy nhiên, chúng ta không thể đạt được hạnh phúc bằng cách tìm kiếm nó một cách có ý thức. J. S. Mill nói: “Hãy tự hỏi bản thân xem bạn có hạnh phúc không, và bạn sẽ không còn như vậy nữa.” Chính bằng cách toàn tâm toàn ý vào từng chi tiết trong cuộc sống của

chúng ta, dù tốt hay xấu, chúng ta mới tìm thấy hạnh phúc, chứ không phải bằng cách cố gắng tìm kiếm nó một cách trực tiếp. Viktor Frankl, nhà tâm lý học người Áo, đã tóm tắt điều đó một cách tuyệt vời trong lời tựa cho cuốn sách *Đi Tìm Lẽ Sống* của ông: “Đừng nhắm tới thành công — bạn càng nhắm vào nó và biến nó thành mục tiêu, bạn càng bỏ lỡ nó. Đối với thành công, giống như hạnh phúc, không thể theo đuổi; nó phải xảy ra sau đó... như là tác động phụ không mong muốn của sự cống hiến cá nhân của một người cho một mục tiêu lớn hơn chính họ. ”

Vậy làm thế nào chúng ta có thể đạt được mục tiêu khó nắm bắt này mà không thể đạt được bằng con đường trực tiếp? Những nghiên cứu của tôi trong một phần tư thế kỷ qua đã thuyết phục tôi rằng có một cách. Nó là một con đường mạch lạc bắt đầu bằng việc đạt được sự kiểm soát đối với nội dung của ý thức của chúng ta.

Nhận thức của chúng ta về cuộc sống của chúng ta là kết quả của nhiều lực lượng khác nhau định hình kinh nghiệm, tất cả chúng đều tác động đến việc chúng ta cảm thấy tốt hay xấu. Hầu hết các lực lượng này nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Chúng ta không thể làm được gì nhiều về ngoại hình, tính khí hay hiến pháp của mình. Chúng ta không thể quyết định — ít nhất là ở thời điểm này — ta sẽ phát triển chiều cao bao nhiêu, ta sẽ thông minh ra sao. Chúng ta không thể chọn cha mẹ cũng như thời điểm sinh ra, và bạn hay tôi không có quyền quyết định liệu sẽ xảy ra chiến tranh hay trầm cảm. Các hướng dẫn chứa trong gen của chúng ta, lực hút của trọng lực, phấn hoa trong không khí, giai đoạn lịch sử mà chúng ta sinh ra - những điều kiện này và vô số điều kiện khác quyết định những gì chúng ta nhìn thấy, cách chúng ta cảm thấy, những gì chúng ta làm. Không có gì ngạc nhiên khi chúng ta nên tin rằng số phận của chúng ta chủ yếu do các yếu tố bên ngoài sắp đặt.

Tuy nhiên, tất cả chúng ta đều đã trải qua những thời điểm, thay vì bị

thế lực vô hình chà đạp, chúng ta cảm thấy kiểm soát hành động của mình, làm chủ số phận của chính chúng ta. Trong những dịp hiếm hoi điều đó xảy ra, chúng tôi cảm thấy một niềm vui, một cảm giác tận hưởng sâu sắc được ấp ủ từ lâu và đó trở thành một dấu mốc trong ký ức về cuộc sống nên như thế nào.

Và đó là thứ mà tôi gọi là những trải nghiệm tối ưu. Tựa như người thủy thủ cầm chặt bánh lái, khi gió lùa qua tóc, và tàu êm êm lướt trên những ngọn sóng; lúc ấy biển, trời và ta như nhập thành một, trở thành một hợp ca làm máu ta rần rạt dưới da. Đây là cảm giác mà một họa sĩ khi thấy những khối màu bắt đầu tự đập lại với nhau, thổi hồn vào những gì được vẽ, khiến cho chính người họa sĩ thấy rằng tranh của mình đang sống, đang thở. Hay như là cảm giác của một người cha khi thấy con mình lần đầu hồi đáp, lần đầu cười trước những trò mèo của mình. Những sự việc có thể xảy ra ngay cả khi ngoại cảnh không cho phép, thậm chí là vô cùng ngặt nghèo: Tỉ dụ những người sống sót trong trại tập trung của Quốc Xã, hay những người trải qua những kinh nghiệm cận chết - Họ thường kể lại rằng trong khoảnh khắc thập tử nhất sinh ấy, chỉ đơn thuần là tiếng chim hót, là con kiến bò, là những ký ức hoàn thành deadline đúng hạn, là chia vụn bánh mì với bạn tù, cũng đủ khiến cả cơ thể trải qua những cảm giác đầy phi thường.

Trái ngược với những gì chúng ta thường tin, những khoảnh khắc như thế này, những khoảnh khắc tuyệt vời nhất trong cuộc đời chúng ta, không phải là thời gian thụ động, dễ tiếp thu, thư giãn — mặc dù những trải nghiệm như vậy cũng có thể thú vị nếu chúng ta nỗ lực để đạt được chúng. Những khoảnh khắc tuyệt vời nhất thường xảy ra khi cơ thể hoặc tâm trí của một người được ép đến giới hạn của nó trong nỗ lực tự nguyện để hoàn thành một điều gì

đó khó khăn và đáng giá. Do đó, trải nghiệm tối ưu là điều mà do chính ta tạo ra. Đối với một đứa trẻ, đó có thể được đặt bằng những ngón tay run rẩy khối cuối cùng trên tòa tháp mà cô bé ấy đã xây dựng, cao hơn bất kỳ tòa nhà nào bé đã xây dựng cho đến nay; đối với một vận động viên bơi lội, đó có thể đang cố gắng đánh bại kỷ lục của chính anh ta; cho một nghệ sĩ vĩ cầm, làm chủ một đoạn âm nhạc phức tạp. Mỗi người có hàng ngàn cơ hội, thách thức để mở rộng bản thân.

Những trải nghiệm như vậy không nhất thiết phải dễ chịu vào thời điểm chúng xảy ra. Các cơ của vận động viên bơi lội có thể đã bị đau trong cuộc đua đáng nhớ nhất của anh ấy, buồng phổi thì như muốn nổ tung và anh ấy có thể đã chóng mặt vì mệt - nhưng đây có thể là những khoảnh khắc tuyệt vời nhất trong cuộc đời anh. Kiểm soát cuộc sống không bao giờ dễ dàng, và đôi khi nó chắc chắn có thể gây đau đớn. Nhưng về lâu dài, những trải nghiệm tối ưu làm tăng thêm cảm giác làm chủ — hoặc có lẽ tốt hơn, cảm giác tham gia vào việc xác định nội dung của cuộc sống — gần với những gì thường có nghĩa là hạnh phúc mà chúng ta hay hình dung.

Trong quá trình nghiên cứu, tôi cố gắng hiểu chính xác nhất có thể về việc mọi người cảm thấy như thế nào khi họ thích thú nhất và tại sao. Các nghiên cứu đầu tiên của tôi liên quan đến vài trăm “chuyên gia” — các nhà nông, vận động viên, nhạc sĩ, bậc thầy cờ vua và bác sĩ phẫu thuật — nói cách khác, những người dường như dành thời gian của họ cho những hoạt động mà họ ưa thích. Từ những lời kể của họ về những gì họ cảm thấy khi làm việc, tôi đã phát triển một lý thuyết về trải nghiệm tối ưu dựa trên khái niệm "flow" — nhập tâm — trạng thái mà mọi người tham gia vào một hoạt động mà dường như không có gì khác quan trọng; bản thân trải nghiệm thú vị đến

mức mọi người sẽ làm điều đó ngay cả với chi phí lớn, vì lợi ích tuyệt đối của việc làm đó.

Với sự trợ giúp của mô hình lý thuyết này, nhóm nghiên cứu của tôi tại Đại học Chicago và sau đó, các đồng nghiệp trên khắp thế giới đã phỏng vấn hàng nghìn cá nhân thuộc nhiều tầng lớp khác nhau. Những nghiên cứu này gợi ý rằng những trải nghiệm tối ưu được mô tả giống nhau giữa nam và nữ, người trẻ và người già, bất kể sự khác biệt về văn hóa. Trải nghiệm nhập tâm không chỉ là đặc thù của giới tinh hoa giàu có, công nghiệp hóa. Nó đã được báo cáo bằng những lời chứng có cốt lõi giống nhau bởi những phụ nữ lớn tuổi từ Hàn Quốc, người lớn ở Thái Lan và Ấn Độ, thanh thiếu niên ở Tokyo, những người chăn cừu Navajo, bởi những người nông dân ở dãy núi Alps ở Ý và bởi những công nhân trên dây chuyền lắp ráp ở Chicago.

Ban đầu, dữ liệu của chúng tôi bao gồm những phỏng vấn và những câu hỏi. Để đạt độ chính xác cao hơn, chúng tôi đã phát triển những phương pháp mới cho việc đánh giá chất của trải nghiệm cá nhân. Kỹ thuật này được gọi là “Experience Sampling Method” (Tạm dịch: Phương pháp lấy mẫu kinh nghiệm.) gồm việc yêu cầu người tham gia đeo một thiết bị ghi liên lạc điện tử trong vòng một tuần và viết lại họ điều cảm thấy và điều đang nghĩ khi có tín hiệu từ thiết bị điện. Thiết bị điện tử này được kích hoạt thông qua sóng radio khoảng tám lần một ngày với tần suất ngẫu nhiên. Vào cuối tuần, mỗi người tham gia sẽ cung cấp cấp lại những bản ghi như thế chúng là một đoạn ghi hình dưới dạng chữ về cuộc đời của anh ta hay cô ta, và chọn ra những khoảnh khắc tiêu biểu. Giờ đây ta đã có hàng trăm hàng ngàn những trải nghiệm đặc thù và tiêu biểu được ghi lại như thế, và chúng được tập hợp từ khắp nơi trên thế giới. Kết luận của cuốn sách này dựa trên khối lượng dữ liệu đó.

Nghiên cứu về sự nhập tâm mà tôi bắt đầu tại Đại học Chicago hiện đã lan rộng trên toàn thế giới. Các nhà nghiên cứu ở Canada, Đức, Ý, Nhật Bản và Úc đã tiến hành điều tra. Hiện tại, bộ sưu tập dữ liệu phong phú nhất bên ngoài Chicago là tại Viện Tâm lý học của Trường Y, Đại học Milan, Ý. Khái niệm về sự nhập tâm đã được các nhà tâm lý học nghiên cứu về hạnh phúc, sự hài lòng trong cuộc sống và động lực nội tại cho thấy hữu ích; bởi các nhà xã hội học, những người nhìn thấy trong nó sự đối lập của vô tính và xa lánh; bởi các nhà nhân chủng học quan tâm đến các hiện tượng bốc đồng tập thể và các nghi lễ. Một số đã mở rộng ứng dụng của lý thuyết về sự nhập tâm này để cố gắng hiểu sự tiến hóa của nhân loại, một số người khác dùng lý thuyết này để soi sáng kinh nghiệm tôn giáo.

Nhưng nhập tâm không chỉ là một vấn đề học thuật. Chỉ trong vòng vài năm sau khi nó thành hình, nhập tâm đã được ứng dụng rộng rãi vào nhiều vấn đề thực tế. Bất kì khi nào là mục đích áp dụng là cải thiện chất lượng cuộc sống, thì lý thuyết về nhập tâm sẽ cung cấp một con đường cho bạn. Lý thuyết này đã truyền cảm hứng cho những trường đặc thù dành riêng cho chủ doanh nghiệp, việc thiết kế những sản phẩm và dịch vụ giải trí. Sự nhập tâm được dùng để tạo nên ý tưởng và những áp dụng vào tâm lý học trị liệu, giúp tù nhân tái hòa nhập, tổ chức hoạt động ở nhà dưỡng lão, thiết kế những triển lãm ở bảo tàng, và liệu pháp vận động cho bệnh nhân tật nguyên. Tất cả những điều này diễn ra chỉ trong vài năm kể từ khi bài báo khoa học đầu tiên về nhập tâm xuất hiện trong báo chí học thuật và từ những chỉ dấu cho thấy ảnh hưởng của lý thuyết này sẽ còn mạnh hơn nữa trong những năm sắp tới.

2. Tổng quan

Mặc dù nhiều bài báo và sách về sự nhập tâm đã được viết cho những chuyên gia, nhưng đây là lần đầu tiên nghiên cứu về trải nghiệm tối ưu được trình bày cho độc giả phổ thông và những tác động của nó đối với cuộc sống cá nhân được thảo luận. Nhưng những gì tiếp theo sẽ không phải là một cuốn sách "hướng dẫn". Thực sự có hàng nghìn tập sách như vậy được in hoặc trên các kệ còn lại của các cửa hàng sách, giải thích cách trở nên giàu có, quyền lực, được yêu thích hoặc mãnh mai. Giống như sách dạy nấu ăn, chúng cho bạn biết cách hoàn thành một mục tiêu cụ thể, có giới hạn mà ít người thực sự làm theo. Tuy nhiên, ngay cả khi những lời khuyên của chúng có hiệu quả, kết quả sau chót sau khi ta hiếm hoi có người thành triệu phú quyền lực, giảm cân thành công, được nhiều người yêu mến là như thế nào? Thông thường, những gì xảy ra là người đó thấy mình quay lại một vòng lặp mới, với một danh sách mong muốn mới, và không bằng lòng như trước. Điều thực sự làm hài lòng mọi người không phải là trở nên mãnh mai hay giàu có mà là cảm thấy hài lòng về cuộc sống của họ. Trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc, các giải pháp manh mún không hiệu quả.

Dù có mục đích tốt, sách không thể đưa ra công thức làm thế nào để hạnh phúc. Bởi vì trải nghiệm tối ưu phụ thuộc vào khả năng kiểm soát những gì xảy ra trong ý thức từng khoảnh khắc, mỗi người phải đạt được nó trên cơ sở nỗ lực và sáng tạo của cá nhân mình. Tuy nhiên, điều mà một cuốn sách có thể làm và điều mà cuốn sách này sẽ cố gắng đạt được là trình bày những ví dụ về cách cuộc sống có thể trở nên thú vị hơn, được sắp xếp theo thứ tự trong khuôn khổ của một lý thuyết, để người đọc suy ngẫm và từ đó họ có thể rút ra kết luận của riêng họ.

Thay vì trình bày một danh sách những việc nên làm và không nên làm, cuốn sách này dự định là một cuộc hành trình qua các lĩnh vực

của tâm trí, được lập biểu đồ bằng các công cụ của khoa học. Giống như tất cả các cuộc phiêu lưu đáng có, nó sẽ không phải là một cuộc phiêu lưu dễ dàng. Nếu không có một số nỗ lực trí tuệ, cam kết phản tỉnh và suy nghĩ kỹ về kinh nghiệm của bản thân, bạn sẽ không thu được nhiều từ những gì tiếp theo.

Quyển sách này sẽ nghiên cứu quá trình đạt được hạnh phúc thông qua việc kiểm soát cuộc sống bên trong của một người. Chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách xem xét cách thức hoạt động của ý thức và cách nó được điều khiển (chương 2), bởi vì chỉ khi chúng ta hiểu cách các trạng thái chủ quan được định hình, chúng ta mới có thể làm chủ chúng. Mọi thứ chúng ta trải qua — niềm vui hay nỗi đau, sự quan tâm hay sự buồn 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 bản thân sẽ như thế nào.

Trạng thái tối ưu của trải nghiệm bên trong là trạng thái có trật tự trong ý thức. Điều này xảy ra khi năng lượng tinh thần — hoặc sự chú ý — được đầu tư vào các mục tiêu thực tế và khi các kỹ năng phù hợp với cơ hội hành động. Việc theo đuổi một mục tiêu mang lại trật tự trong nhận thức vì một người phải tập trung chú ý vào nhiệm vụ trước mắt và quên đi mọi thứ khác trong giây lát. Những khoảng thời gian vật lộn để vượt qua thử thách là những gì mọi người thấy là khoảng thời gian thú vị nhất trong cuộc đời của họ (chương 3). Một người đã kiểm soát được năng lượng tinh thần và đầu tư nó vào những mục tiêu được lựa chọn một cách có ý thức không thể không phát triển thành một sinh vật phức tạp hơn. Bằng cách đẩy đến hạn các kỹ năng, bằng cách vươn tới những thách thức cao hơn, một người như vậy ngày càng trở thành một cá nhân phi thường.

Để hiểu tại sao một số việc chúng ta làm lại thú vị hơn những việc khác, chúng ta sẽ xem xét các điều kiện của trải nghiệm nhập tâm (chương 4). “Flow” - Nhập Tâm - là cách mọi người mô tả trạng thái tâm trí của họ khi ý thức được sắp xếp hài hòa và họ muốn theo đuổi bất cứ điều gì họ đang làm chỉ đơn giản vì họ được làm nó. Khi xem xét một số hoạt động luôn tạo ra sự nhập tâm — chẳng hạn như thể thao, trò chơi, nghệ thuật và những thú chơi — thì việc hiểu điều gì khiến mọi người hạnh phúc trở nên dễ dàng hơn.

Nhưng người ta không thể chỉ dựa vào trò chơi và nghệ thuật để nâng cao chất lượng cuộc sống. Để đạt được sự kiểm soát đối với những gì xảy ra trong tâm trí, người ta có thể tạo ra một loạt cơ hội gần như vô hạn để tận hưởng — ví dụ, thông qua việc sử dụng các kỹ năng thể chất và giác quan, từ thể thao, âm nhạc đến Yoga (chương 5), hoặc thông qua sự phát triển kỹ năng biểu tượng như thơ ca, triết học hoặc toán học (chương 6).

Hầu hết mọi người dành phần lớn cuộc đời của họ để làm việc và tương tác với những người khác, đặc biệt là với các thành viên trong gia đình của họ. Do đó, điều cốt yếu là người ta phải học cách chuyển đổi công việc thành các hoạt động tạo ra sự nhập tâm (chương 7), và nghĩ cách làm cho mối quan hệ với cha mẹ, vợ chồng, con cái và bạn bè trở nên thú vị hơn (chương 8).

Nhiều cuộc sống bị gián đoạn bởi những tai nạn thương tâm, và ngay cả những người may mắn nhất cũng phải chịu đựng những căng thẳng khác nhau. Tuy nhiên, những cú trượt như vậy không nhất thiết làm giảm hạnh phúc. Chính cách mọi người phản ứng với căng thẳng sẽ quyết định xem họ sẽ thu lợi từ bất hạnh hay đau khổ. Chương 9 mô tả những cách mà mọi người tìm ra cách để tận hưởng cuộc sống bất chấp nghịch cảnh.

Và bước cuối cùng sẽ là mô tả cách mọi người làm như thế nào để kết hợp tất cả trải nghiệm thành một khuôn mẫu có ý nghĩa (chương 10). Khi điều đó được hoàn thành, và một người cảm thấy kiểm soát cuộc sống và cảm thấy rằng nó có ý nghĩa, thì không còn gì để mong muốn. Thực tế là một người không mảnh mai, giàu có hay quyền lực không còn quan trọng nữa. Việc kỳ vọng tăng dần đều vẫn còn nhưng những nhu cầu chưa được đáp ứng không còn gây rắc rối cho tâm trí. Ngay cả những trải nghiệm tầm thường nhất cũng trở nên thú vị.

Do đó, quyển sách này sẽ khám phá những gì liên quan đến việc đạt được những mục tiêu vừa kể. Làm thế nào để kiểm soát được ý thức? Nó cần được sắp xếp như thế nào để làm cho trải nghiệm thú vị? Làm thế nào để đạt được độ phức tạp? Và, cuối cùng, ý nghĩa có thể được tạo ra như thế nào? Cách để đạt được những mục tiêu này về lý thuyết tương đối dễ nhưng thực tế lại khá khó. Bản thân các quy tắc đã đủ rõ ràng và nằm trong tầm tay của mọi người. Nhưng nhiều lực lượng, cả trong chúng ta và trong môi trường, cản đường. Nó giống như cố gắng giảm cân: mọi người đều biết những gì cần phải làm, mọi người đều muốn làm điều đó, nhưng nó lại là điều không thể đối với rất nhiều người. Tuy nhiên, những gì được đặt lên bàn cân nhiều hơn thế. Không chỉ là vấn đề giảm thêm một vài cân. Đó là một vấn đề để đánh mất cơ hội có một cuộc sống đáng sống.

Trước khi mô tả cách đạt được trải nghiệm tối ưu, cần phải xem xét ngắn gọn một số trở ngại đối với sự thỏa mãn tiềm ẩn trong chính chúng ta. Trong những câu chuyện cổ, trước khi được sống hạnh phúc mãi mãi người anh hùng phải đối đầu với những con rồng rực lửa và những con chiến mã độc ác trong quá trình làm nhiệm vụ. Phép ẩn dụ này cũng áp dụng cho việc khám phá tâm lý. Tôi sẽ lập luận rằng lý do chính mà việc đạt được hạnh phúc là rất khó vì thực

tế là, trái ngược với những huyền thoại mà nhân loại đã phát triển để tự trấn an mình, vũ trụ không được tạo ra để đáp ứng nhu cầu của chúng ta. Sự thất vọng được dẹt sâu vào kết cấu của cuộc sống. Và bất cứ khi nào một số nhu cầu của chúng ta tạm thời được đáp ứng, chúng ta ngay lập tức bắt đầu mong muốn nhiều hơn thế. Sự bất mãn mãn tính này là trở ngại thứ hai cản trở sự hài lòng.

Để đối phó với những trở ngại này, mọi nền văn hóa đều phát triển với các phương thức phòng vệ theo thời kỳ — tôn giáo, triết học, nghệ thuật và tiện nghi — giúp bảo vệ chúng ta khỏi sự hỗn loạn. Chúng giúp ta tin rằng ta kiểm soát được những gì đang xảy ra và đưa ra lý do để hài lòng với những gì trong tay. Nhưng những lá chắn này chỉ hiệu quả trong một thời gian; sau một vài thế kỷ, đôi khi chỉ sau một vài thập kỷ, một tôn giáo hoặc tín ngưỡng bị hao mòn và không còn cung cấp nguồn dinh dưỡng tinh thần mà nó đã từng có.

Khi mọi người cố gắng đạt được hạnh phúc một mình mà không có sự hỗ trợ của đức tin, họ thường tìm cách tối đa hóa những thú vui được lập trình sinh học trong gen của họ hoặc bị xã hội nơi họ sống hấp dẫn. Sự giàu có, quyền lực và tình dục trở thành những mục tiêu chính định hướng cho sự phấn đấu của họ. Nhưng chất lượng cuộc sống không thể được cải thiện theo cách này. Chỉ có sự kiểm soát trực tiếp của trải nghiệm, khả năng tận hưởng khoảnh khắc từng khoảnh khắc từ mọi thứ chúng ta làm, mới có thể vượt qua những trở ngại để đạt được sự hoàn thiện.

3. Gốc rễ của sự không bằng lòng

Lý do trên hết cho việc vì sao hạnh phúc thì rất khó để đạt được là vì vũ trụ này không được thiết kế với sự thoải mái của con người trong

đó. Vũ trụ này vô cùng rộng lớn, và nó hầu như trống rỗng cũng như vô cùng lạnh lẽo. Vũ trụ cũng là một nơi của bạo lực, với những ngôi sao nổ tung, biến mọi thứ thành cát bụi trong bán kính hàng tỉ dặm. Một số hành tinh hiếm hoi mà trọng lực của chúng không nghiền nát xương chúng ta thì ngập tràn những loại khí độc hại. Kể cả việc sống Trái Đất này, hành tinh đầy thân thuộc và đẹp đẽ, không nên được coi là đương nhiên. Vì để tồn tại, loài người chúng ta đã chặt vật hàng triệu năm với băng, lửa, lụt, thú dữ, và những vi trùng vi khuẩn luôn rình rập và tìm cách hạ gục chúng ta.

Cứ mỗi khi những nguy hiểm kề cận được giải quyết, thì một mối họa mới đáng sợ hơn, nguy hiểm hơn xuất hiện nơi đường chân trời và áp sát. Ngay khi ta vừa phát minh một loại chất mới, thì việc sản xuất chất đó đầu độc môi sinh. Suốt chiều dài lịch sử, vũ khí được phát minh để bảo vệ, những nhà phát minh chúng bị chính chúng tiêu diệt. Bệnh này được chữa thì bệnh kia trở nên chết người hơn; Và kể cả mà tỉ lệ tử vong giảm thì sự quá tải dân số lại ám ảnh chúng ta. Tứ Kỵ Sĩ Khải Huyền thật ra không bao giờ xa chúng ta cả. Trái Đất là ngôi nhà thân thương của chúng ta, nhưng cũng đầy cạm bẫy chết người sẵn sàng nổ tung bất cứ lúc nào.

Thật ra không hẳn vũ trụ này ngẫu nhiên và khó hiểu theo ngữ nghĩa toán học. Việc chuyển động của những vì sao, việc biến đổi năng lượng từ dạng này sang dạng khác xảy ra và ta có thể dự đoán và giải thích được nó. Vấn đề ở đây là quy trình của tự nhiên không bao gồm những cầu mong của con người trong đó. Tự Nhiên điếc và mù trước những mong muốn của loài người, do đó tự nhiên trông có vẻ ngẫu nhiên so với những trật tự mà ta chọn nhằm đạt được những mục tiêu của ta. Thiên thạch đâm vào New York? Đúng, thiên thạch tuân thủ mọi quy luật của vũ trụ, nhưng đấy là một thảm họa với loài người. Hay như Mozart bị bệnh chết thì con virus ấy cũng chỉ tuân thủ theo những gì có trong gen của nó mà thôi, dù việc tuân

thủ ấy gây mất mát quá lớn tới loài người. “Vũ trụ này không ác cũng không thiện. Chỉ đơn giản là nó không quan tâm mà thôi.” - J.H.Holmes.

Hỗn mang là một trong những khái niệm cổ xưa nhất trong những truyền thuyết và tôn giáo. Với khoa học vật lý và sinh học, thì đây là một khái niệm lạ, vì trong những định luật, mọi sự kiện trong vũ trụ này thì hoàn toàn hợp lý. Ví dụ, với Thuyết hỗn độn (“Chaos Theory”) thì khoa học tìm cách giải thích những lượng và định trong những điều được xem là hoàn toàn ngẫu nhiên. Nhưng hỗn mang có một ý nghĩa khác trong tâm lý học và những ngành nhân học khác, vì nếu lấy mục tiêu và ước vọng của chúng ta làm mốc, thì vũ trụ này hỗn loạn đến mức không thể có sự hòa hợp.

Với mỗi cá nhân thì chẳng gì nhiều để ta có thể thay đổi cách vũ trụ vận hành. Suốt vòng đời, loài người luôn cố tác động hết sức có thể lên những xung lực tác động vào sự hạnh phúc của bản thân họ. Đúng là quan trọng để dốc sức như ngăn chặn chiến tranh hạt nhân, loại trừ những bất công xã hội, đẩy lùi nạn đói và dịch bệnh. Nhưng cũng phải thận trọng không mong đợi những nỗ lực thay đổi ngoại cảnh ấy có thể ngay lập tức cải thiện chất lượng cuộc sống của ta. Như J.S.Mill đã viết: “Chẳng có thành tựu vĩ đại có thể xảy ra với loài người nếu không có sự thay đổi lớn lao trong tâm khảm và cách suy nghĩ của họ.”

Cách ta nghĩ về bản thân, cách ta trích xuất hạnh phúc từ việc sống, rồi cuộc cũng phụ thuộc vào cách tâm trí lọc và giải nghĩa những trải nghiệm hằng ngày. Việc ta có hạnh phúc hay không phụ thuộc vào sự hòa hợp trong lòng, chứ không phải là việc ta có thể dành sức ra điều khiển những xung lực vĩ đại của vũ trụ. Chắc chắn ta cần học cách làm chủ môi trường xung quanh, vì sự tồn tại vật lý của ta phụ

thuộc vào điều này. Nhưng sự thành thạo ấy sẽ không thể giúp ích gì được mức độ cảm giác hài lòng bên trong của từng cá nhân, hay giảm thiểu đi những hỗn loạn trong cách ta nhìn và kinh qua thế giới khách quan. Để làm được thì phải học cách làm chủ tâm trí và ý thức.

Tất cả chúng ta đều có cho riêng mình một bức tranh, dù nó có chung chung đến mấy, những thành tựu ta muốn đạt được trước khi chết. Mức độ hoàn thành mục tiêu trở thành thước đo cho chất lượng cuộc sống của ta. Nếu những mục tiêu ấy quá xa vời, ta sẽ dễ sinh lòng thù hận hoặc từ bỏ; còn nếu hoàn thành, dù chỉ một phần, thì ta cũng sẽ cảm thấy một sự gì đấy tựa hạnh phúc và thỏa mãn.

Với phần lớn loài người trên Trái Đất thì mục tiêu rất đơn giản: sống sót, truyền giống, và nếu có thể thì làm hai việc trên trong sự thoải mái và phẩm giá. Trong những *favelas* (Khu ổ chuột) khắp những thành phố ở Nam Mỹ, là những vùng đầy dịch bệnh và đói ăn ở Phi Châu, hay hàng triệu người ở Á Châu chật vật từng ngày thì đấy là tất cả những gì họ cần.

Nhưng khi những vấn đề cơ bản đó được giải quyết, thì ngày ba bữa ăn và ngủ dưới mái nhà không còn là đủ. Những nhu cầu mới xuất hiện, những ham muốn mới nảy sinh. Với sung túc và quyền thì kì vọng leo thang, và với sự giàu có và thoải mái tăng dần, cảm giác sống đủ đầy mà ta muốn đạt được cứ dần lùi ra xa. Khi Đại Đế Cyrus có hơn mười ngàn đầu bếp phục vụ những bữa ăn mới, phần còn lại của Ba Tư chỉ có đủ để sống qua bữa. Trong khi đó ngày nay tất cả gia đình ở thế giới thứ nhất có thể tiếp cận công thức của hàng trăm quốc gia và có thể có những bữa ăn ngang tầm đế vương, nhưng liệu điều đấy có làm ta thỏa mãn hơn?

Nghịch lý của việc nâng cao sự mong đợi gợi ý rằng việc nâng cao chất lượng cuộc sống là một nhiệm vụ bất khả. Thật vậy, sẽ không có vấn đề gì nếu trong tâm ta kể cả khi ta muốn leo thang những kỳ vọng nếu ta tận hưởng những chập vọt trong suốt cả quá trình. Vấn đề chỉ xuất hiện khi ta quá chú tâm vào mục tiêu ấy mà quên mất tận hưởng từng khoảnh khắc trong hiện tại. Khi điều đó xảy ra, họ đã từ bỏ cơ hội để bằng lòng.

Thông qua những bằng chứng, ta có thể thấy phần lớn chúng ta đều bị lọt vào vòng xoay của việc leo thang kỳ vọng, và cũng có nhiều cá nhân đã tìm ra cách thoát khỏi nó. Những người này, bất chấp điều kiện vật chất của từng cá nhân, đã tìm ra cách nâng cao chất lượng cuộc sống, đã hài lòng và thỏa mãn, và tìm ra cách giúp những người xung quanh trở nên hạnh phúc hơn.

Những người như trên sống đời đầy hưng khởi, cởi mở với những trải nghiệm mới, học tập suốt đời, và có những mối quan hệ cùng cam kết bền chặt với người khác cùng nơi họ sống. Họ tận hưởng những gì họ làm, dù điều đấy có khó mệt nhọc hay khó khăn; Gần như họ không bao giờ chán, và họ có thể hiên ngang đón mọi ngọn gió. Có lẽ sức mạnh lớn nhất của họ là họ *đang làm chủ cuộc đời mình*. Phần sau của cuốn sách này sẽ cho thấy cách họ đạt được trạng thái ấy. Nhưng trước đó, ta cần phải xem xét những công cụ đã được phát triển suốt chiều dài lịch sử nhằm bảo vệ ta khỏi sự hỗn mang, và vì sao những công cụ ngoại vi ấy không hoạt động hiệu quả.

4. Chiếc khiên văn hóa.

Suốt chiều dài lịch sử của con người, khi từng nhóm người riêng lẻ dần dà nhận thấy cái sự khủng khiếp của việc những nhóm người ấy bị cô lập trong vũ trụ này và sự bấp bênh trong chính sự sinh tồn của họ. Do đó họ đã phát triển những huyền thoại và niềm tin để

chuyên hóa cái sự ngẫu nhiên ấy, nghiền những xung lực của vũ trụ ra thành những khuôn mẫu có thể áp dụng được, hoặc có thể hiểu được. Một trong những vai trò quan trọng nhất của bất kì nền văn hóa nào là làm lá chắn cho những thành viên thuộc nhóm người tránh khỏi sự hỗn loạn, đồng thời trấn an họ về sự trọng yếu của họ cùng sự thành công mỹ mãn. Những người Eskimo, những thợ săn ở Amazon, những người Trung Hoa, người Navajo, thổ dân Úc, những người New York, tất cả đều coi việc họ là trung tâm của vũ trụ và họ sẽ được ban ân sủng, cái sẽ đưa họ nhanh chóng tiến xa hơn trong tương lai là hiển nhiên. Không có sự tin tưởng vào cái đặc ân ấy, sẽ rất khó khăn trong việc tranh đấu cho sự tồn vong.

Thật ra tất cả những điều trên nên như vậy. Nhưng sẽ có những thời điểm mà bạn sẽ cảm thấy sự an toàn trong một vũ trụ thân thiện chuyển thành hiểm nguy. Một lòng tin không tưởng vào chiếc khiên, vào những truyền thuyết của văn hóa, có thể dẫn đến sự vỡ mộng không tưởng khi khiên vỡ. Điều này xảy ra khi một nền văn hóa gặp thời vận, và trong một khoảng thời gian nhất định nghĩ rằng mình đã tìm ra cách điều khiển các xung lực của tự nhiên. Lúc đó kết luận hiển nhiên là ta sẽ bắt đầu tin rằng ta là người được chọn, lá cờ đã phất sẽ bay phần phật mà không thể bị cản. Những người La Mã đã đạt đến điểm này sau vài thế kỷ trị vì vùng Địa Trung Hải, người Trung Quốc tự tin vào sự ưu việt của Thiên Triều trước khi những người Mông Cổ thúc ngựa đi chinh phạt, hay như những người Aztec trước khi những thủy thủ Tân Ban Nha cập bến.

Những nền văn hóa này trở nên kiêu ngạo, hay giả định quá mức về những gì ta sẽ được hưởng từ cái vũ trụ cơ bản không quan tâm đến những nhu cầu của con người, thường sẽ dẫn đến rắc rối. Cái cảm giác an toàn không được bảo chứng đầy không sớm thì muộn sẽ bị vỡ cho tỉnh. Khi con người ta nghĩ rằng quá trình này là bất biến và

cuộc đời thì dễ dàng, người ta sẽ dễ mất đi sự can đảm và sự kiên tâm khi phải đối diện với những dấu hiệu của đầu tiên của nghịch cảnh. Ấy là khi họ nhận ra niềm tin bấy lâu nay của bản thân không thật sự đúng, và họ sẽ chối bỏ lòng tin vào tất cả những gì đã học. Bị tước đoạt những hỗ trợ từ phong tục mà họ từng có, những người này lún dần sâu vào sự lo lắng và lãnh đạm.

Những dấu hiệu của sự vỡ mộng ấy không khó để thấy quanh ta. Ví dụ rõ ràng nhất liên quan đến sự hào hứng lan tràn và ảnh hưởng đến cuộc sống vô số người. Những người thật lòng hạnh phúc thật hiếm hoi thay. Bạn biết bao nhiêu người thật sự tận hưởng việc họ làm, bao nhiêu người hài lòng với phần của họ, bao nhiêu người nhìn về quá khứ mà không hối tiếc và nhìn vào tương lai với ánh mắt tự tin? Nếu Diogenes cùng lồng đèn của mình thấy khó khăn trong việc tìm một người thành thực vào hai mươi ba thế kỷ trước thì có lẽ ngày nay ông sẽ càng khó khăn hơn trong việc tìm một người hạnh phúc.

Cái tật chung này của xã hội không phải trực tiếp do tác nhân ngoại cảnh. Không giống nhiều quốc gia đương thời khác, ta không thể đổ những vấn đề của chúng ta cho môi trường khắc nghiệt, hay nạn nghèo đói tràn lan, hay bị chiếm đóng bởi ngoại bang. Nguồn gốc của sự không bằng lòng nằm bên trong, và mỗi người chúng ta phải tự gỡ rối chúng bằng năng lực của mình. Những tấm khiên đã từng có hiệu quả như trật tự tôn giáo, lòng yêu nước, những truyền thống đạo đức, và những thói quen được cài cắm bởi thứ bậc xã hội, đã không còn hiệu quả trước số lượng người phải đối đầu với cơn gió dữ của hỗn mang.

Việc nội tâm bất ổn hiện thành những điều kiện chủ quan còn được gọi là lo âu về bản thể của chính mình, hay là sợ hãi tồn tại. Về cơ

bản, đây là nỗi sợ của việc có mặt trên đời, một cảm giác rằng chẳng có gì trên đời này có ý nghĩa cả, và sự tồn tại này chẳng đáng để tiếp tục. Chẳng có gì hợp lý cả. Vài thế hệ gần đây thì bóng ma của chiến tranh hạt nhân đã phủ bóng đe dọa chưa từng có lên hi vọng của chúng ta. Đường như chẳng có gì đáng kể trong suốt chiều dài đấu tranh lịch sử của loài người. Chúng ta chỉ là một cục đá bị lãng quên trôi nổi trong hư vô. Năm từng năm, cái hồn mang của vũ trụ khách quan trở nên lớn vô cùng trong tâm trí của vô số người.

Đời người đi từ trẻ dại mà vui vẻ đến khi thành những người lớn chưa cay, không sớm thì muộn ai cũng phải đối diện với câu hỏi đầy đau khổ: “Chỉ có thể thôi ư?”. Tuổi thơ có thể đau đớn, tuổi thiếu niên đầy những ngỡ ngàng, nhưng hầu hết mọi người đều có một trông đợi vào việc trưởng thành, rằng khi lớn lên mọi thứ sẽ tuyệt hơn. Khi mới lớn tương lai lúc nào cũng đầy rộng mở, hi vọng rồi ta sẽ đạt được những mục tiêu trong đời còn rất lớn. Có điều không chống thì chầy, khi ta soi gương thấy sợi bạc đầu tiên, khi mỡ càng lúc càng nhiều thêm; rằng mắt này dần mờ đi và những cơn đau bí ẩn lan tràn khắp cơ thể. Giống việc bạn đang ăn sáng, nhưng người phục vụ bày lên bữa tối - đây chính là cách cơ thể phàn nàn báo cho bạn rằng: Thời gian của anh/chị đã hết, phải đi tiếp thôi. Khi điều này diễn ra, rất ít người sẵn sàng. Thường sẽ là những câu hỏi: “Guột đã, điều này không thể xảy ra với tôi. Tôi còn chưa bắt đầu sống cơ mà. Số tiền đáng lý tôi phải kiếm được đang ở đâu? Tất cả những thời khắc vui vẻ đáng lý tôi phải được hưởng đang ở đâu?”

Cảm giác bị lừa, bị gạt là điều không tránh khỏi và thông cảm được khi một người nhận rõ điều này. Từ thuở tấm bé ta đã được huấn luyện với đức tin rằng rằng trời sinh voi sinh cỏ. Dù sao thì tất cả đều đồng ý rằng ta sẽ có một tương lai rộng mở phía trước, rằng ta đang sống ở quốc gia giàu có nhất thế giới, ở trong thời đại tiến bộ

khoa học nhất của lịch sử loài người, được bao quanh bởi công nghệ hiệu năng cao nhất, được bảo vệ bởi thiết chế thông thái nhất (Tác giả đang nói về nước Mỹ - ND). Do đó hiển nhiên ta sẽ cho rằng ta sẽ có một cuộc đời ý nghĩa hơn, giàu có hơn bất kì con người nào từng sống trước ta. Ông bà ta dù có sống trong điều kiện vô cùng tồi tàn mà vẫn bằng lòng và hạnh phúc, vậy hãy tưởng tượng chúng ta trong thời đại này mà xem! Những nhà khoa học bảo chúng ta vậy, và điều đó được hàng ngàn quảng cáo trên TV xác nhận rằng đời ta sẽ rất tươi đẹp. Bất chấp tất cả những khẳng định ấy, không sớm thì muộn ta sẽ phải tỉnh dậy một mình, cảm thấy rằng không có cách nào thế giới sung túc, rất khoa học và đầy thượng đẳng này có thể mang lại cho ta hạnh phúc.

Khi điều này dần dần lộ rõ, mỗi người sẽ có phản ứng khác nhau. Một số sẽ cố tình lơ đi, và càng lại nỗ lực hơn trong việc truy cầu những thứ mới mà đáng lý sẽ giúp đời họ tốt đẹp - xe đẹp nhà to, vị trí quyền lực hơn, và sống đời phong lưu. Họ sẽ đốt nhiều sức, quyết tâm để đạt được sự thỏa mãn mãi đang trốn tránh họ. Thỉnh thoảng cách này thành công, vì người trong cuộc đã quá đắm chìm vào cuộc đấu tranh bất tận mà quên mất rằng những mục tiêu được đề ra chẳng bao giờ nằm trong tầm với. Nhưng nếu người ta dành thời gian dừng lại, phản tỉnh, thì sự vỡ mộng quay lại: Sau mỗi thành công thì rõ ràng tiền, quyền, địa vị, và tài sản về bản chất không nhất thiết sẽ mang lại chất lượng cuộc sống cao hơn hoặc tác động thật sự của chúng rất nhỏ.

Một số người khác quyết định tấn công trực diện vào những dấu hiệu đầy đe dọa kia. Nếu cơ thể này bắt đầu có những dấu hiệu lão hóa, thì họ hãy ăn kiêng, tham gia những câu lạc bộ sức khỏe, tập thể dục thể thao, mua thực phẩm chức năng hay nhờ sự can thiệp của dao kéo. Nếu vấn đề nằm ở chỗ không ai chú ý đến họ thì họ sẽ

mua sách về quyền lực và cách tạo các mối quan hệ, học những khóa học về cách làm chiều trên và đi ăn nhậu để xây dựng các mối quan hệ. Nhưng sau một thời gian, thì những phương pháp tạm bợ này cũng không giải quyết được vấn đề gì cả. Bất chấp mọi tâm huyết ta dồn nỗ lực chăm sóc thì cơ thể này cũng phải tàn phai với thời gian. Nếu ta học quá nhiều cách làm chiều trên, ta có thể khiến cho bạn bè của ta không thoải mái. Còn nếu dành quá nhiều thời gian để kết bạn và giao du thì những mối quan hệ sẵn có cùng gia đình hoàn toàn có thể bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Mỗi mối quan hệ đều cần rất nhiều cần thời gian và công sức, và bạn thì có quá ít cả hai thứ đó nếu bạn cứ cố mở rộng.

Cảm thấy bị ngợp trước những yêu cầu ngày càng tăng mà bản thân không thể đáp ứng nổi, nhiều người chọn bỏ cuộc và nghỉ hưu trong thình lạng một cách duyên dáng. Họ làm theo lời khuyên của Candice, cứ thế từ bỏ thế giới rộng lớn ngoài kia mà tập trung cho mảnh vườn nhỏ trước nhà. Họ có thể tập tành chơi, học những thói tương đối lành hay bắt đầu sưu tập tranh trừu tượng hoặc tượng gốm sứ. Có khi nghiêm trọng hơn họ tìm quên trong rượu và thế giới màu hồng của chất kích thích. Ừ thì những khoái cảm lạ lùng cùng những thú vui đắt tiền ấy có thể giúp ta quên câu hỏi “Chỉ có thế thôi ư?”, nhưng chỉ có số ít dám khẳng định họ tìm được câu trả lời bằng những điều trên.

Truyền thống mà nói, câu hỏi hiện sinh về sự tồn tại trước nay được đối đầu bằng trực tiếp bởi tôn giáo, và rất nhiều người vỡ mộng quay về với tâm linh, chọn một trong những tôn giáo Abrahams hoặc tìm đến những tôn giáo Phương Đông. Nhưng tôn giáo cũng chỉ thành công tạm thời trong công cuộc kháng cự sự thiếu vắng ý nghĩa cuộc sống; Những câu trả lời ấy không phải là bất biến vĩnh viễn. Vào một thời khắc nào đấy trong lịch sử, những tôn giáo đã có

câu trả lời thỏa đáng cho phần nào của sự tồn tại của loài người là chưa được. Từ thế kỷ thứ tư đến thế kỷ thứ tám với Đạo Thiên Chúa lan truyền khắp Âu Châu, Hồi Giáo trỗi dậy ở vùng Trung Đông, hay như Đạo Phật ở châu Á. Suốt hàng trăm năm những tôn giáo này đưa ra những mục tiêu thỏa đáng cho chúng ta sống và phấn đấu để đạt được. Nhưng ngày nay thì khó để chấp nhận những cách nhìn thế giới ấy như thể hiển nhiên. Cách mà những tôn giáo ấy thể hiện sự thật - qua truyền thuyết, thánh kinh - không còn hấp dẫn những niềm tin trong thời đại lý tính ngày nay, dù có thể sự thật ấy vẫn không đổi. Một tôn giáo quan trọng mới rồi sẽ có thể trỗi dậy. Nhưng trước lúc ấy, những người tìm kiếm sự an ủi nơi những nhà thờ đền chùa sẵn có thường phải đánh đổi một phần bình an cho một thỏa thuận ngầm để bỏ qua rất nhiều điều đã biết về cách thức hoạt động của thế giới.

Không còn chối cãi gì với bằng chứng cho việc những cách trên không còn hiệu quả. Trong thời đại kim tiền này, xã hội chúng ta phải gánh chịu những loại bệnh tật đáng kinh ngạc. Những đồng lợi nhuận từ việc phụ thuộc diện rộng vào những chất kích thích đang được dùng cho khủng bố và giết chóc. Hoàn toàn có khả năng trong tương lai chúng ta sẽ bị bởi những đầu sỏ vốn từng là những trùm buôn thuốc, những người có khối lượng tài sản chóng mặt cùng quyền lực với cái giá phải trả là những công dân tuân thủ luật pháp. Và trong đời sống tình dục của chúng ta, bằng cách phá hủy những kiềm hãm từ những “giáo điều đạo đức giả”, ta đã làm lan truyền loại virus chết người (HIV - ND).

Những xu hướng này quá thường xuyên và gây quá nhiều ưu sầu nên ta dần bị chai sạn và thờ ơ trước bất kì số liệu mới nào. Nhưng chiến lược dài điều để tránh tin xấu thì chẳng có ích gì cả; Tốt hơn hết là cứ đương đầu với sự thật và cố gắng để tránh bản thân trở

thành một phần trong những con số ấy. Dầu vậy vẫn có những số liệu mang tính tích cực cho một số người: Tỉ dụ, suốt ba mươi năm qua, ta đã tăng gấp đôi lượng năng lượng sử dụng trên đầu người - hầu hết chúng đến từ việc lượng sử dụng các tiện ích và thiết bị điện tăng gấp năm lần. Một số xu hướng khác thì không tích cực như vậy. Năm 1984, vẫn có ba mươi tư triệu người nghèo ở Mỹ (thu nhập hàng năm cho một gia đình bốn người dưới 10,609 \$), một con số mà qua nhiều thế hệ cũng chẳng thay đổi được thêm tí nào.

Ở Hoa Kỳ, tỉ lệ tội phạm trên đầu người - như cướp, hiếp, giết, và hành hung - tăng gần 300% giữa năm 1960 và 1986. Gần đây vào năm 1978 có 1,085,500 tội ác như vậy được báo cáo, và năm 1986 con số này đã tăng thành 1,488,140. Tỷ lệ giết người trung bình gấp 1000 lần những nước công nghiệp khác, tỉ dụ Gia Nã Đại, Na Uy hay Pháp. Cùng khoảng thời gian thì tỉ lệ ly dị cũng tăng khoảng 400 phần trăm, từ 31 cặp mỗi 1000 cặp năm 1952 thành 121 năm 1984. Trong hai mươi lăm năm đó, bệnh hoa liễu tăng gấp ba lần; năm 1960 có 259.000 trường hợp mắc bệnh lậu, đến năm 1984 là gần 900.000. Chúng ta vẫn chưa biết rõ ràng cái giá thê thảm mà thảm họa mới nhất, đại dịch AIDS, sẽ phải trả trước khi nó kết thúc.

Sự gia tăng gấp ba đến bốn lần bệnh lý xã hội so với thế hệ trước trên một số lượng lớn những lĩnh vực thật đáng kinh ngạc. Ví dụ, vào năm 1955, có 1.700.000 trường hợp can thiệp lâm sàng liên quan đến bệnh nhân tâm thần trên khắp đất nước; đến năm 1975, con số đã tăng lên 6.400.000. Có lẽ không phải ngẫu nhiên, những con số tương tự cho thấy sự gia tăng của chứng hoang tưởng quốc gia của chúng ta: trong thập kỷ 1975-1985, ngân sách ủy quyền cho Bộ Quốc phòng đã tăng từ 87,9 tỷ đô la một năm lên 284,7 tỷ đô la - tăng hơn gấp ba lần. Đúng là ngân sách của Bộ Giáo dục cũng tăng gấp ba trong cùng kỳ, nhưng năm 1985 con số này “chỉ” 17,4 tỷ đô la. Ít

nhất là về mặt phân bổ nguồn lực, thanh kiếm mạnh hơn cây bút khoảng mười sáu lần.

Tương lai cũng chẳng sáng sủa hơn. Những thanh thiếu niên ngày nay cũng cho thấy những dấu hiệu bệnh tật mà cha anh họ mắc phải, thỉnh thoảng còn ở dạng độc hại hơn. Ngày nay, ngày càng ít người trẻ lớn lên trong các gia đình có cả cha lẫn mẹ để chia sẻ trách nhiệm nuôi dạy con cái. Vào năm 1960, chỉ có 1/10 thanh thiếu niên sống trong một gia đình có cha hoặc mẹ. Đến năm 1980, tỷ lệ này đã tăng gấp đôi và đến năm 1990 dự kiến sẽ tăng gấp ba lần. Năm 1982, có hơn 80.000 trẻ vị thành niên - độ tuổi trung bình, 15 tuổi - bị đưa vào các nhà tù khác nhau. Các số liệu thống kê về việc sử dụng ma túy, bệnh hoa liễu, mất tích ở nhà và mang thai ngoài ý muốn đều rất đáng sợ, nhưng có lẽ vẫn không đầy đủ. Từ năm 1950 đến 1980 số vụ tự tử ở thanh thiếu niên đã tăng khoảng 300 phần trăm, đặc biệt là ở những nam thanh niên da trắng thuộc các tầng lớp giàu có hơn. Trong số 29.253 vụ tự tử được báo cáo vào năm 1985, 1.339 là trẻ em trai da trắng trong độ tuổi 15–19; ít hơn bốn lần số trẻ em gái da trắng cùng tuổi tự sát, và ít hơn mười lần trẻ em trai da đen tự sát (tuy nhiên những thanh niên da đen bắt kịp về số người chết với lý do giết người). Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, mức độ hiểu biết của người dân dường như đang giảm ở mọi nơi. Ví dụ, điểm toán trung bình trong các bài kiểm tra SAT là 466 vào năm 1967; năm 1984 là 426. Điểm số ngôn ngữ cũng giảm tương tự. Và các số liệu thống kê giống vậy nêu ra cả ngày không hết.

Vậy thì tại sao bất chấp việc ta đã đạt những những tiến bộ không tưởng, chúng ta có vẻ trở nên bất lực hơn trong việc đối diện cuộc đời so với những tổ tiên ít đặc quyền hơn? Câu trả lời có vẻ rõ ràng: Dù con người đã cùng nhau tăng mạnh lực của vật chất lên hàng

ngàn lần, ta chẳng tiến xa chút nào về khoảng cải thiện chất lượng trải nghiệm.

5. Dành lại trải nghiệm

Không có cách nào thoát khỏi tình trạng khó khăn này trừ phi ta can thiệp vào. Nếu các giá trị và thể chế không còn cung cấp một khuôn khổ hỗ trợ như trước đây, thì mỗi người phải sử dụng bất kỳ công cụ nào có sẵn để tạo ra một cuộc sống ý nghĩa và thú vị. Một trong những công cụ quan trọng nhất cho nhiệm vụ này được cung cấp bởi tâm lý học. Cho đến nay, đóng góp chính của ngành khoa học non trẻ này là khám phá cách các sự kiện trong quá khứ làm sáng tỏ hành vi hiện tại. Nó khiến chúng ta nhận thức được rằng sự bất hợp lý của người lớn thường là kết quả của những thất vọng thời thơ ấu. Nhưng có một cách khác mà ngành tâm lý học có thể được đưa vào sử dụng. Nó giúp trả lời câu hỏi: Chúng ta là như vậy, với tất cả những tật và sự kìm nén, vậy ta có thể làm gì để cải thiện tương lai của mình?

Để vượt qua những lo lắng và chán nản của cuộc sống đương đại, các cá nhân phải trở nên độc lập với môi trường xã hội ở mức độ mà họ không còn phản ứng và phụ thuộc hoàn toàn về phần thưởng và hình phạt do xã hội quy định. Để đạt được sự tự chủ như vậy, một người phải học cách tạo ra phần thưởng cho chính mình. Cô ấy phải phát triển khả năng tìm thấy niềm vui và mục đích bất kể hoàn cảnh bên ngoài. Thử thách này vừa dễ lại vừa khó hơn tưởng tượng: dễ vì khả năng thực hiện hoàn toàn nằm trong tay mỗi người; khó bởi vì nó đòi hỏi một kỷ luật và sự kiên trì mà tương đối hiếm có dù là ở thời đại nào, và càng hiếm hơn trong thời điểm hiện tại. Và trước hết, để đạt được sự kiểm soát đối với trải nghiệm đòi hỏi một sự thay đổi mạnh mẽ trong thái độ về điều gì là quan trọng và điều gì không.

Chúng ta lớn lên với niềm tin rằng những gì quan trọng nhất trong cuộc sống của chúng ta là những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Cha mẹ dạy trẻ rằng nếu chúng học được những thói quen tốt ngay từ bây giờ, chúng sẽ tốt hơn khi trưởng thành. Các giáo viên đảm bảo với học sinh rằng các lớp học nhàm chán sẽ có lợi cho các em sau này, khi học sinh sẽ tìm được việc làm. Phó chủ tịch công ty nói với các nhân viên cấp dưới phải kiên nhẫn và làm việc chăm chỉ, bởi vì không chống thì chầy, họ sẽ được thăng cấp lên cấp bậc điều hành. Khi kết thúc quá trình đấu tranh lâu dài để thăng tiến, những năm tháng vàng son về hưu vậy gọi. “Chúng ta luôn phải sống,” như Ralph Waldo Emerson từng nói, “nhưng không bao giờ sống”. Hay như cách người Pháp học qua những câu chuyện thiếu nhi: “Luôn là bánh mì cùng mút cho ngày mai. Chứ không bao giờ là bánh mì và mút cho hôm nay.”

Tất nhiên điều này nhấn mạnh đến việc trì hoãn sự hài lòng ở một mức độ nhất định là không thể tránh khỏi. Như Freud và nhiều người khác trước và sau ông đã lưu ý, nền văn minh được xây dựng dựa trên sự kìm nén những ham muốn cá nhân. Sẽ không thể duy trì bất kỳ loại 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 tuân theo những thói quen và kỹ năng mà nền văn hóa yêu cầu, cho dù các cá nhân có thích nó hay không. Không thể tránh khỏi quá trình xã hội hóa, hoặc việc biến một cơ thể người thành một người có ích trong một hệ thống xã hội cụ thể. Bản chất của xã hội hóa là làm cho mọi người phụ thuộc vào các kiểm soát xã hội, để họ phản ứng có thể đoán trước được với các phần thưởng và hình phạt. Và hình thức xã hội hóa hiệu quả nhất đạt được khi con người xác định rõ ràng trật tự xã hội đến mức họ không còn hình dung được mình đang phá vỡ bất kỳ quy tắc nào của nó.

Khi khiến chúng ta làm việc vì mục tiêu của mình, xã hội được hỗ trợ bởi một số đồng minh mạnh mẽ: nhu cầu sinh học và điều kiện di truyền của chúng ta. Ví dụ, tất cả các biện pháp kiểm soát xã hội cuối cùng đều dựa trên mối đe dọa đối với bản năng sinh tồn. Người dân của một quốc gia bị áp bức tuân theo kẻ chinh phục của họ vì họ muốn tiếp tục sống. Cho đến rất gần đây, luật pháp của ngay cả những quốc gia văn minh nhất (chẳng hạn như Vương quốc Anh) đã được thực thi bằng những lời đe dọa đánh đòn, roi vọt, cắt xẻo hoặc tử hình.

Khi không dựa vào sự đau đớn, các hệ thống xã hội sử dụng niềm vui như một sự thúc đẩy để chấp nhận các chuẩn mực. “Cuộc sống tốt đẹp” được hứa hẹn như một phần thưởng cho cả cuộc đời làm việc và tuân thủ luật pháp được xây dựng dựa trên sự thèm muốn có trong các chương trình di truyền của chúng ta. Trên thực tế, mọi mong muốn đã trở thành một phần bản chất của con người, từ tình dục đến sự hung hăng, từ khao khát an ninh đến khả năng tiếp thu để thay đổi, đều bị các chính trị gia, nhà thờ, tập đoàn và nhà quảng cáo lợi dụng như một nguồn kiểm soát xã hội. Để thu hút các tân binh vào lực lượng vũ trang Thổ Nhĩ Kỳ, các quốc vương của thế kỷ XVI đã hứa cho lính nghĩa vụ những phần thưởng nếu cưỡng hiếp phụ nữ trong các lãnh thổ bị chinh phục; ngày nay các áp phích hứa hẹn với những người đàn ông trẻ tuổi rằng nếu họ nhập ngũ, họ sẽ “nhìn thấy thế giới”.

Điều quan trọng là nhận ra rằng tìm kiếm niềm vui là một phản ứng phản xạ được xây dựng trong gen của chúng ta để bảo tồn giống nòi, không phải vì mục đích lợi ích cá nhân của chúng ta. Cảm giác thích thú khi ăn là một cách hiệu quả để đảm bảo rằng cơ thể sẽ nhận được chất dinh dưỡng cần thiết. Niềm vui khi quan hệ tình dục là một phương pháp thực tế không kém để các gen lập trình cơ thể

sinh sản và do đó đảm bảo tính liên tục của các gen. Khi một người đàn ông bị thu hút về mặt thể xác bởi một người phụ nữ, hoặc ngược lại, anh ta thường tưởng tượng - giả sử rằng anh ta có suy nghĩ về điều đó - rằng mong muốn này là biểu hiện của lợi ích cá nhân của anh ta, là kết quả của những ý định của anh ta. Trên thực tế, thường thì mối quan tâm của anh ta chỉ đơn giản là bị thao túng bởi mã di truyền vô hình, theo kế hoạch của chính nó. Miễn là sự hấp dẫn là một phản xạ dựa trên các phản ứng hoàn toàn về thể chất, các kế hoạch có ý thức của chính người đó có thể chỉ đóng một vai trò tối thiểu. Không có gì sai khi tuân theo chương trình di truyền này và tận hưởng những thú vui kết quả mà nó mang lại, miễn là chúng ta nhận ra sự thật về bản chất của chúng, và miễn là chúng ta giữ được một số quyền kiểm soát chúng khi cần thiết theo đuổi các mục tiêu khác, mà chúng ta có thể quyết định chỉ định mức độ ưu tiên.

Vấn đề là gần đây nó đã trở thành một khi coi bất cứ điều gì chúng ta cảm thấy bên trong là tiếng nói thực sự của tự nhiên. Quyền lực duy nhất mà nhiều người tin tưởng ngày nay là bản năng. Nếu điều gì đó cảm thấy tốt, nếu nó là tự nhiên và tự phát, thì nó phải đúng. Nhưng khi chúng ta làm theo những gợi ý của các chỉ dẫn về di truyền và xã hội mà không nghi ngờ gì, chúng ta sẽ từ bỏ quyền kiểm soát của ý thức và trở thành đồ chơi bất lực của các thế lực vô nhân cách. Người không thể cưỡng lại thức ăn hoặc rượu, hoặc tâm trí thường xuyên tập trung vào tình dục, không thể tự do điều khiển năng lượng tinh thần của mình.

Quan điểm “giải phóng” về bản chất con người, chấp nhận và tán thành mọi bản năng hoặc động lực mà chúng ta có được đơn giản vì nó ở đó, dẫn đến những hậu quả khá phản thủng. Phần lớn “chủ nghĩa hiện thực” hiện nay hóa ra chỉ là một biến thể của chủ nghĩa

định mệnh cổ điển quá quen thuộc: mọi người cảm thấy nhẹ nhõm hơn khi sử dụng khái niệm “tự nhiên”. Tuy nhiên, về bản chất, chúng ta sinh ra đã ngu dốt. Do đó chúng ta không nên cố gắng học hỏi? Một số người sản xuất nhiều hơn lượng nội tiết tố androgen bình thường và do đó trở nên hung hăng quá mức. Điều đó có nghĩa là họ nên tự do thể hiện bạo lực? Chúng ta không thể phủ nhận sự thật của tự nhiên, nhưng chúng ta chắc chắn nên cố gắng cải thiện chúng.

Việc tuân theo những lập trình của di truyền có thể trở nên khá nguy hiểm, bởi vì nó khiến chúng ta bất lực. Một người không thể ghi đè các hướng dẫn di truyền khi cần thiết luôn dễ bị tổn thương. Thay vì quyết định hành động như thế nào vì mục tiêu cá nhân, anh ta phải đầu hàng trước những thứ mà cơ thể anh ta đã được lập trình (hoặc lập trình sai) để làm. Người ta phải đặc biệt đạt được sự kiểm soát đối với các động lực bản năng để đạt được sự độc lập lành mạnh tương đối với xã hội, vì chừng nào chúng ta phản ứng có thể đoán trước được điều gì cảm thấy tốt và điều gì cảm thấy tồi tệ, thì người khác sẽ dễ dàng khai thác sở thích của chúng ta vì mục đích riêng của họ.

Một người được xã hội hóa kỹ lưỡng là người chỉ ham muốn những phần thưởng mà những người xung quanh đã đồng ý mà anh ta nên khao khát — phần thưởng thường được ghép vào những mong muốn được lập trình di truyền. Người này có thể bắt gặp hàng ngàn cơ hội để có những trải nghiệm giúp tâm này đủ đầy, nhưng anh ta không nhận thấy chúng bởi vì chúng không phải là điều anh ta mong muốn. Điều quan trọng không phải là những gì anh ta có bây giờ, mà là những gì anh ta có thể có được nếu anh ta làm như những gì người khác muốn anh ta làm. Bị kẹt trong guồng quay của sự kiểm soát xã hội, người này tiếp tục rướn đến phần thưởng mà lúc

nào cũng trôi tuột đi khỏi tay. Trong một xã hội phức tạp, nhiều nhóm quyền lực tham gia vào hoạt động xã hội hóa, đôi khi đạt đến những mục tiêu dường như trái ngược nhau. Một mặt, các tổ chức chính thức như trường học, nhà thờ và ngân hàng cố gắng biến chúng ta thành những công dân có trách nhiệm, sẵn sàng làm việc chăm chỉ và tiết kiệm. Mặt khác, chúng ta liên tục bị các thương gia, nhà sản xuất và nhà quảng cáo khuyến khích chi tiêu thu nhập của chúng ta cho các sản phẩm sẽ mang lại nhiều lợi nhuận nhất cho họ. Và cuối cùng là những hệ thống chạy ngầm bên dưới của các thú vui ngoài vòng pháp luật như cờ bạc, gái gú, hút chích,... và nhìn vậy chứ để có móc nối với những thiết chế chính thống, đưa ra lời hứa về sự thỏa mãn dễ dàng - dĩ nhiên nếu ta xòe tiền ra. Các thông điệp rất khác nhau, nhưng kết quả của chúng về cơ bản là giống nhau: chúng khiến chúng ta phụ thuộc vào một hệ thống xã hội khai thác năng lượng của chúng ta cho các mục đích riêng của nó.

Không nghi ngờ gì rằng để tồn tại, và đặc biệt là để tồn tại trong một xã hội phức tạp, cần phải làm việc vì những mục tiêu bên ngoài và trì hoãn những thỏa mãn trước mắt. Nhưng một người không cần phải biến thành một con rối bị điều khiển bởi xã hội. Giải pháp là dần dần bớt đi phần thưởng xã hội và học cách thay thế chúng bằng những phần thưởng thuộc quyền hạn của riêng một người. Điều này không có nghĩa là chúng ta nên từ bỏ mọi mục tiêu được xã hội tán thành; đúng hơn, nó có nghĩa là, ngoài hoặc thay vì các mục tiêu mà người khác sử dụng để mua chuộc chúng ta, chúng ta phát triển một tập hợp các mục tiêu của riêng mình.

Bước quan trọng nhất trong việc giải phóng bản thân khỏi sự kiểm soát của xã hội là khả năng tìm thấy phần thưởng trong các sự kiện theo từng khoảnh khắc. Nếu một người học cách tận hưởng và tìm thấy ý nghĩa trong dòng trải nghiệm đang diễn ra, thì trong quá

trình sống của chính mình, gánh nặng kiểm soát từ xã hội sẽ tự bị tháo đi. Quyền lực trở lại với người đó khi phần thưởng không còn bị ảnh hưởng bởi các thế lực bên ngoài. Không còn phải đấu tranh cho những mục tiêu đường như luôn lùi vào tương lai, để kết thúc mỗi ngày buồn chán với hy vọng rằng ngày mai, có lẽ, một điều gì đó tốt đẹp sẽ xảy ra. Thay vì mãi căng thẳng vì những phần thưởng trên ngời lung lẳng ngoài tầm với, một người bắt đầu thu hoạch những phần thưởng đích thực của cuộc sống. Nhưng không phải bằng cách từ bỏ bản thân theo những ham muốn bản năng mà chúng ta trở nên tự do trước sự kiểm soát của xã hội. Chúng ta cũng phải trở nên độc lập khỏi sự sai khiến của cơ thể và học cách chịu trách nhiệm về những gì xảy ra trong tâm trí. Đau đớn và khoái cảm xảy ra trong ý thức và chỉ tồn tại ở đó. Miễn là chúng ta tuân theo các mô hình phản ứng kích thích có điều kiện xã hội khai thác khuynh hướng sinh học của chúng ta, chúng ta sẽ bị kiểm soát từ bên ngoài. Trong phạm vi mà một quảng cáo hấp dẫn khiến chúng ta chảy nước miếng vì sản phẩm được bán hoặc một cái cau mày của ông chủ làm hỏng ngày hôm đó, chúng ta không có quyền tự do xác định nội dung của trải nghiệm. Vì những gì chúng ta trải nghiệm là thực tế, theo như những gì chúng ta có liên quan, chúng ta có thể biến đổi thực tế ở mức độ ảnh hưởng đến những gì xảy ra trong ý thức và do đó giải phóng bản thân khỏi những mối đe dọa và sự nhặt nhẻo của thế giới bên ngoài. “Loài người không sợ hãi thứ gì cả, mà sợ cách ta nhìn chúng.” - Epictetus đã nói điều này từ lâu. Minh quân vĩ đại Marcus Aurelius cũng nói: “Nếu người bị đau đớn bởi những tác nhân bên ngoài, thì không phải do chúng phá rối người, mà bởi chính những phán xét của người. Và do đó người có khả năng gạt đi những phán xét đấy ngay bây giờ.”

6. Con đường giải phóng

Sự thật đơn giản này - rằng sự kiểm soát của ý thức quyết định chất lượng cuộc sống - đã được biết đến từ lâu; trên thực tế, những bằng chứng của việc này thể hiện từ những ghi chép đầu tiên của con người còn tồn tại. Lời khuyên của nhà tiên tri trong Delphi cổ đại, "Hãy biết chính mình", ngụ ý điều đó. Nó đã được Aristotle công nhận một cách rõ ràng, người có khái niệm về "hoạt động đức hạnh của linh hồn" theo nhiều cách làm cơ sở cho lập luận của cuốn sách này, và nó đã được phát triển bởi các triết gia Khắc kỷ trong thời cổ đại cổ điển. Các dòng tu theo đạo Cơ đốc đã hoàn thiện nhiều phương pháp khác nhau để học cách chuyển tải những suy nghĩ và mong muốn. Ignatius thành Loyola đã hợp lý hóa chúng trong các bài thực hành tâm linh nổi tiếng của ông. Nỗ lực vĩ đại cuối cùng để giải phóng ý thức khỏi sự chi phối của các xung lực và kiểm soát xã hội là phân tâm học; như Freud đã chỉ ra, hai bạo chúa tranh giành quyền kiểm soát tâm trí là cái nó và siêu tôi, kẻ thứ nhất là đầy tớ của gen, kẻ thứ hai là tay sai của xã hội — cả hai đều đại diện cho "Kẻ khác". Đối lập với họ là cái tôi, đại diện cho những nhu cầu đích thực của bản thể được kết nối với môi trường cụ thể của nó.

Ở phương Đông, các kỹ thuật để đạt được sự kiểm soát đối với ý thức đã phát triển nhanh chóng và đạt được mức độ tinh vi đỉnh cao. Mặc dù hoàn toàn khác biệt với nhau về nhiều khía cạnh, các dòng tu của những yogi ở Ấn Độ, cách tiếp cận cuộc sống của Đạo gia đã phát triển ở Trung Quốc, và các cách Thiền của Phật giáo đều tìm cách giải phóng ý thức khỏi những ảnh hưởng xác định của các thể lực bên ngoài - dù bản chất là sinh học hay xã hội. Vì vậy, chẳng hạn, một thiền sinh rèn luyện tâm trí của mình để bỏ qua nỗi đau mà người thường không có lựa chọn nào khác ngoài nhận thức của họ; tương tự, anh ta có thể phớt lờ những tuyên bố khẳng khẳng về đói hoặc kích thích tình dục mà hầu hết mọi người sẽ bất lực để chống lại. Hiệu quả tương tự có thể đạt được theo nhiều cách khác nhau,

hoặc thông qua việc hoàn thiện một kỷ luật tinh thần nghiêm khắc như trong Yoga hoặc thông qua việc trau dồi tính tự phát liên tục như trong Thiền. Nhưng kết quả dự định là giống hệt nhau: một mặt giải phóng cuộc sống bên trong khỏi mối đe dọa của sự hỗn loạn, và khỏi sự điều hòa cứng nhắc của nhu cầu sinh học để từ đó trở nên độc lập với những điều của xã hội.

Nhưng nếu đúng là con người đã biết từ hàng ngàn năm phải làm gì để trở nên tự do và kiểm soát cuộc sống của chính họ, thì tại sao chúng ta không đạt được nhiều tiến bộ hơn theo hướng này? Tại sao chúng ta bất lực thậm chí có phần hơn với tổ tiên của chúng ta khi đối mặt với sự hỗn loạn cản trở hạnh phúc? Có ít nhất hai lời giải thích tương đối cho sự thất bại này. Trước hết, loại kiến thức — hay trí tuệ — một người cần để giải phóng ý thức không thể tích lũy. 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 tư duy chính trị trưởng thành hoặc một khiếu thẩm mỹ tinh tế, nó phải được tôi luyện được thông qua kinh nghiệm thử và sai của mỗi cá nhân, thế hệ này sang thế hệ khác. Kiểm soát ý thức không chỉ đơn giản là một kỹ năng nhận thức. Ít nhất cũng giống như trí thông minh, nó đòi hỏi sự cam kết của cảm xúc và ý chí. Nó không đủ để biết làm thế nào để làm điều đó; người ta phải làm điều đó, một cách nhất quán, giống như các vận động viên hoặc nhạc sĩ, những người phải tiếp tục thực hành những gì họ biết trên lý thuyết. Và điều này không bao giờ là dễ dàng. Tiến bộ tương đối nhanh trong các lĩnh vực áp dụng kiến thức vào thế giới vật chất, chẳng hạn như vật lý hoặc di truyền học. Nhưng thật chậm chạp khi kiến thức được áp dụng để sửa đổi thói quen và mong muốn của chính chúng ta.

Thứ hai, kiến thức về cách kiểm soát ý thức phải được cải tổ mỗi khi bối cảnh văn hóa thay đổi. Trí tuệ của các nhà thần bí, của những Sufi, của các thiền sinh vĩ đại, hoặc của các thiền sư có thể đã xuất sắc trong thời đại của họ — và vẫn có thể là tốt nhất, nếu chúng ta sống trong thời đó và trong các nền văn hóa đó. Nhưng khi được chuyển sang California đương đại, những hệ thống này mất đi khá nhiều sức mạnh ban đầu. Chúng chứa các yếu tố cụ thể cho bối cảnh ban đầu của chúng, và khi những thành phần ngẫu nhiên này không được phân biệt với những gì thiết yếu, thì con đường dẫn đến tự do sẽ bị phát triển quá mức bởi những mớ hỗn độn vô nghĩa. Hình thức nghi lễ chiến thắng thực chất và người tìm kiếm phải làm lại từ đầu.

Kiểm soát ý thức không thể được thể chế hóa. Ngay sau khi nó trở thành một phần của một tập hợp các quy tắc và chuẩn mực xã hội, nó không còn hiệu quả theo cách mà được dự định ban đầu. Thật không may, quá trình cách mạng hóa có xu hướng diễn ra rất nhanh chóng. Freud vẫn còn sống khi nhiệm vụ giải phóng bản ngã khỏi những kẻ áp bức nó đã bị biến thành một hệ tư tưởng cứng rắn và một nghề được quản lý chặt chẽ. Marx thậm chí còn kém may mắn hơn: những nỗ lực của ông nhằm giải phóng ý thức của ông khỏi chế độ bóc lột kinh tế chuyên chế đã sớm biến thành một hệ thống đàn áp có thể làm thui chột tâm trí của người sáng lập tội nghiệp. Và như Dostoevsky trong số nhiều người khác đã nhận xét, nếu Chúa Giêsu quay lại rao giảng thông điệp giải phóng của ngài vào thời Trung Cổ, ngài sẽ bị đóng đinh nhiều lần bởi các nhà lãnh đạo của chính giáo hội mà quyền lực thế gian được xây dựng trên danh ngài.

Trong mỗi kỷ nguyên mới - lượng thời gian có thể tính theo thế hệ, hoặc thậm chí vài năm một lần, nếu các điều kiện mà chúng ta đang sống thay đổi nhanh chóng - thì cần phải suy nghĩ lại và cải tổ lại những gì cần thiết để thiết lập quyền tự chủ trong ý thức. Cơ đốc

giáo ban đầu đã giúp quần chúng giải phóng mình khỏi quyền lực của chế độ đế quốc đã củng cố và khôi một hệ tư tưởng chỉ có thể mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của những người giàu có và quyền lực. Cuộc Cải Cách tôn giáo đã giải phóng rất nhiều người khỏi sự bóc lột về chính trị và tư tưởng của họ bởi Nhà thờ La Mã. Các triết gia và sau đó là các chính khách đã soạn thảo Hiến pháp Hoa Kỳ chống lại sự kiểm soát do các vị vua, giáo hoàng và tầng lớp quý tộc thiết lập. Khi những điều kiện vô nhân đạo của lao động trong nhà máy trở thành những trở ngại rõ ràng nhất đối với quyền tự do của người lao động trong việc sắp xếp trải nghiệm của chính họ, giống như ở châu Âu công nghiệp thế kỷ 19, thông điệp của Marx hóa ra đặc biệt phù hợp. Những kiểm soát xã hội tinh vi hơn nhưng không kém phần cưỡng chế của tư sản Vienna đã khiến con đường giải phóng của Freud trở nên phù hợp với những người có tâm trí bị biến dạng bởi những điều kiện như vậy. Những hiểu biết sâu sắc về các sách Phúc âm, của Martin Luther, về những người lập ra Hiến pháp, của Marx và Freud — chỉ để đề cập đến một số rất ít trong số những nỗ lực đã được thực hiện ở phương Tây nhằm tăng cường hạnh phúc bằng cách nâng cao tự do — sẽ luôn có giá trị và hữu ích, mặc dù một số trong số chúng đã bị ứng dụng sai lệch trong việc ứng dụng. Nhưng dù gì đi nữa vấn đề và giải pháp vẫn giậm chân.

Với nhu cầu thường xuyên trở lại là làm thế nào để đạt được khả năng làm chủ cuộc đời của một người, những kiến thức đương thời nói gì về điều đó? Làm thế nào nó có thể giúp một người học cách thoát khỏi lo lắng và sợ hãi và do đó trở nên thoát khỏi sự kiểm soát của xã hội, để anh có thể chủ động nhận lấy hoặc bỏ qua phần thưởng của xã hội? Như đã đề xuất trước đây, cách thức là thông qua kiểm soát ý thức, từ đó dẫn đến kiểm soát chất lượng trải nghiệm. Bất kỳ lợi ích nhỏ nào theo hướng đó sẽ làm cho cuộc sống trở nên phong phú hơn, thú vị hơn, ý nghĩa hơn. Trước khi bắt đầu

khám phá các cách để cải thiện chất lượng trải nghiệm, sẽ hữu ích nếu bạn xem lại ngắn gọn cách thức hoạt động của ý thức và ý nghĩa thực sự của “trải nghiệm”. Được trang bị kiến thức này, người ta có thể dễ dàng đạt được sự giải phóng cá nhân hơn.

CHƯƠNG I: Giải phẫu ý thức

VÀO NHỮNG THỜI ĐIỂM NHẤT ĐỊNH trong lịch sử, các nền văn hóa đã coi việc một người không phải là con người hoàn toàn là điều hiển nhiên trừ khi người đó học cách làm chủ suy nghĩ và cảm xúc. Ở Trung Quốc theo Nho giáo, ở Sparta cổ đại, ở Cộng Hòa La Mã, trong các khu định cư Pilgrim ban đầu của New England, và trong số các tầng lớp thượng lưu của Anh thời đại Victoria, mọi người có trách nhiệm kiểm chế cảm xúc của mình. Bất cứ ai tự thương hại bản thân, những người để bản năng thay vì phản xạ ra lệnh cho hành động, sẽ bị mất quyền được chấp nhận là thành viên của cộng đồng. Trong các giai đoạn lịch sử khác, chẳng hạn như giai đoạn chúng ta đang sống, khả năng kiểm soát bản thân không được coi trọng. Những người cố gắng thử nó được cho là hơi lố bịch, "khó hiểu" hoặc không hoàn toàn "thoải mái". Nhưng bất kể xu hướng ra sao, có vẻ như những người chịu khó làm chủ những gì xảy ra trong ý thức sẽ sống một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Để đạt được khả năng làm chủ như vậy, rõ ràng điều quan trọng là phải hiểu cách thức hoạt động của ý thức. Trong chương này, chúng ta sẽ thực hiện một bước theo hướng đó. Để bắt đầu, và để xóa tan mọi nghi ngờ rằng khi nói về ý thức, chúng ta đang đề cập đến một quá trình bí ẩn nào đó, chúng ta nên nhận ra rằng, giống như mọi khía cạnh khác của hành vi con người, nó là kết quả của các quá trình sinh học. Nó chỉ tồn tại do cấu trúc vô cùng phức tạp của hệ thống thần kinh của chúng ta, hệ thần kinh này được xây dựng theo hướng dẫn chứa trong các phân tử protein của nhiễm sắc thể của chúng ta. Đồng thời, chúng ta cũng nên nhận ra rằng cách thức hoạt động của ý thức không hoàn toàn bị kiểm soát bởi chương trình sinh học của nó — về nhiều khía cạnh quan trọng mà chúng ta sẽ xem xét trong các trang tiếp theo, nó là do tự định hướng. Nói cách khác, ý

thức đã phát triển khả năng ghi đề các chỉ dẫn di truyền của nó và thiết lập quá trình hoạt động độc lập của chính nó.

Chức năng của ý thức là biểu thị thông tin về những gì đang xảy ra bên ngoài và bên trong cơ thể theo cách mà cơ thể có thể đánh giá và hành động được. Theo nghĩa này, nó hoạt động như một kho thông tin cho các cảm giác, nhận thức, cảm giác và ý tưởng, thiết lập các ưu tiên cho những thông tin đa dạng ta tiếp nhận. Nếu không có ý thức, chúng ta vẫn có thể “biết” điều gì đang xảy ra, nhưng chúng ta sẽ phải phản ứng với nó theo cách phản xạ, bản năng. Với ý thức, chúng ta có thể cân nhắc một cách cẩn trọng những gì các giác quan nói với chúng ta, và phản ứng lại cho phù hợp. Và chúng ta cũng có thể phát minh ra những thông tin chưa từng tồn tại trước đây: chính vì có ý thức nên chúng ta có thể mơ mộng, bịa ra những lời nói dối và viết nên những bài thơ hay và những lý thuyết khoa học.

Trải qua nhiều thế kỷ đen tối vô tận của quá trình tiến hóa, hệ thống thần kinh của con người đã trở nên phức tạp đến mức giờ đây nó có thể ảnh hưởng đến trạng thái của chính mình, khiến nó ở một mức độ nhất định không phụ thuộc vào chức năng của nó và môi trường khách quan. Một người có thể làm cho mình hạnh phúc hoặc đau khổ, bất kể điều gì đang thực sự xảy ra “bên ngoài”, chỉ bằng cách thay đổi nội dung của ý thức. Tất cả chúng ta đều biết những cá nhân có thể biến những tình huống vô vọng thành những thách thức cần phải vượt qua, chỉ bằng sức mạnh của nhân cách của họ. Khả năng kiên trì bất chấp những trở ngại và thất bại này là phẩm chất mà mọi người ngưỡng mộ nhất ở những người khác, và chính xác là như vậy; nó có lẽ là đặc điểm quan trọng nhất không chỉ để thành công trong cuộc sống, mà còn để tận hưởng cuộc sống.

Để phát triển đặc tính này, người ta phải tìm cách sắp xếp ý thức để kiểm soát cảm xúc và suy nghĩ. Tốt nhất là không nên mong đợi rằng các lối tắt sẽ thực hiện thủ thuật. Một số người có xu hướng trở nên rất thần bí khi nói về ý thức và mong đợi nó đạt được những điều kỳ diệu mà ý thức không hề được thiết kế để thực hiện. Họ muốn tin rằng bất cứ điều gì đều có thể xảy ra trong lĩnh vực tâm linh. Những cá nhân khác yêu cầu quyền năng chuyển đổi thành những tồn tại trong quá khứ, giao tiếp với các thực thể tâm linh và thực hiện những kỳ tích kỳ lạ về nhận thức ngoại cảm. Dù có thể chúng không phải là gian lận hoàn toàn, những lời chứng này thường là tự huyễn hoặc bản thân — những lời nói dối mà một bộ óc dễ tiếp thu sẽ tự nói với mình.

Những thành tựu đáng chú ý của các fakirs Ấn Độ Giáo và những người thực hành các kỷ luật tinh thần khác thường được trình bày như những ví dụ về sức mạnh vô hạn của tâm trí, và với nhiều lý do biện minh hơn. Nhưng ngay cả nhiều tuyên bố trong số này vẫn chưa được điều tra, và những tuyên bố đó có thể được giải thích dựa trên sự đào tạo cực kỳ chuyên biệt của một tâm trí bình thường. Rốt cuộc, những lời giải thích thần bí không cần thiết để tính đến hiệu suất của một nghệ sĩ vĩ cầm vĩ đại hoặc một vận động viên vĩ đại, mặc dù hầu hết chúng ta thậm chí không thể nào chạm chân vào trình độ của họ. Tương tự như vậy, yogi là người có kỹ năng kiểm soát ý thức. Giống như tất cả các nghệ sĩ điều luyện khác, anh ta phải trải qua nhiều năm học hỏi, và anh ta phải không ngừng rèn luyện. Là một chuyên gia, anh ta không thể dành thời gian hoặc năng lượng tinh thần để làm bất cứ điều gì khác ngoài việc điều chỉnh kỹ năng vận dụng kinh nghiệm nội tâm của mình. Các kỹ năng mà yogi đạt được phải trả giá bằng những khả năng trần tục hơn mà người khác học được để phát triển và coi đó là điều hiển nhiên. Những gì một yogi cá nhân có thể làm thật đáng kinh ngạc —

nhưng nó cũng chỉ là một kỹ năng chuyên biệt như những gì một người thợ sửa ống nước hay một người thợ giỏi có thể làm được.

Có lẽ trong thời gian chúng ta sẽ khám phá ra sức mạnh tiềm ẩn của tâm trí sẽ cho phép nó thực hiện loại bước nhảy lượng tử mà bây giờ chúng ta chỉ có thể mơ ước. Không có lý do gì để loại trừ khả năng cuối cùng chúng ta có thể bẻ cong thìa bằng sóng não. Nhưng tại thời điểm này, khi có rất nhiều nhiệm vụ trần tục nhưng không kém phần cấp bách phải hoàn thành, có vẻ như lãng phí thời gian để ham muốn những quyền lực vượt quá tầm với của chúng ta khi ý thức, với tất cả những hạn chế của nó, có thể được sử dụng hiệu quả hơn nhiều. Mặc dù ở trạng thái hiện tại, nó không thể làm được những gì mà một số người mong muốn, nhưng tâm trí có tiềm năng to lớn chưa được khai thác mà chúng ta rất cần học cách sử dụng.

Mặc dù nghe có vẻ giống như biệt ngữ học thuật khó giải thích, nhưng mô tả ngắn gọn nhất về cách tiếp cận mà tôi tin là cách rõ ràng nhất để xem xét các khía cạnh chính của những gì xảy ra trong tâm trí, theo cách có thể hữu ích trong thực tế cuộc sống hàng ngày, là "Một mô hình hiện tượng học của ý thức dựa trên lý thuyết thông tin." Sự thể hiện ý thức này là hiện tượng học ở chỗ nó xử lý trực tiếp các sự kiện - hiện tượng - khi chúng ta trải nghiệm và giải thích chúng, thay vì tập trung vào các cấu trúc giải phẫu, các quá trình hóa thần kinh, hoặc các mục đích vô thức làm cho những sự kiện này trở nên khả thi. Tất nhiên, người ta hiểu rằng bất cứ điều gì xảy ra trong tâm trí đều là kết quả của những thay đổi điện hóa trong hệ thần kinh trung ương, đã được hình thành qua hàng triệu năm bởi quá trình tiến hóa sinh học. Nhưng hiện tượng học giả định rằng một sự kiện tinh thần có thể được hiểu rõ nhất nếu chúng ta nhìn trực tiếp vào nó như đã trải qua, thay vì thông qua quang học

chuyên biệt của một lĩnh vực cụ thể. Tuy nhiên, trái ngược với hiện tượng học thuần túy, vốn chủ ý loại trừ bất kỳ lý thuyết hoặc khoa học nào khác khỏi phương pháp của nó, mô hình mà chúng ta sẽ khám phá ở đây áp dụng các nguyên tắc từ lý thuyết thông tin là có liên quan để hiểu những gì xảy ra trong ý thức. Những nguyên tắc này bao gồm kiến thức về cách dữ liệu giác quan được xử lý, lưu trữ và sử dụng — tương quan giữa sự chú ý và trí nhớ.

Với khuôn khổ này trong tâm trí, vậy thì, ý thức có nghĩa là gì? Nó chỉ đơn giản có nghĩa là một số sự kiện có ý thức cụ thể (cảm giác, cảm giác, suy nghĩ, ý định) đang xảy ra và chúng ta có thể định hướng hướng đi của chúng. Ngược lại, khi chúng ta đang mơ, một số sự kiện giống nhau hiện ra, nhưng chúng ta không tỉnh táo vì chúng ta không thể kiểm soát chúng. Ví dụ, tôi có thể mơ nhận được tin tức về việc một người họ hàng bị tai nạn và tôi có thể cảm thấy rất buồn. Tôi có thể nghĩ, "Tôi ước mình có thể giúp đỡ họ." Mặc dù thực tế là tôi nhận thức, cảm nhận, suy nghĩ và hình thành ý định trong giấc mơ, tôi không thể hành động theo các quá trình này (ví dụ: bằng cách đưa ra các điều kiện để kiểm tra tính trung thực của tin tức) và do đó, tôi không tỉnh táo. Trong những giấc mơ, chúng ta bị nhốt vào một kịch bản duy nhất mà chúng ta không thể thay đổi theo ý muốn. Các sự kiện cấu thành ý thức — “những thứ” chúng ta nhìn thấy, cảm thấy, suy nghĩ và mong muốn — là thông tin mà chúng ta có thể thao túng và sử dụng. Vì vậy, chúng ta có thể nghĩ về ý thức là thông tin được sắp xếp có chủ ý.

Định nghĩa khô khan này, dù chính xác đến mức nào chăng nữa, không hoàn toàn gợi ý tầm quan trọng của những gì nó truyền tải. Vì đối với chúng ta các sự kiện bên ngoài không tồn tại trừ khi chúng ta nhận thức được chúng, ý thức tương ứng với thực tế được

trải nghiệm một cách chủ quan. Mặc dù mọi thứ chúng ta cảm thấy, ngửi, nghe hoặc nhớ đều có khả năng trở thành ứng cử viên để đi vào ý thức, nhưng những trải nghiệm thực sự trở thành một phần của tâm trí lại ít hơn nhiều so với những trải nghiệm bị bỏ quên. Do đó, trong khi ý thức là tấm gương phản ánh những gì các giác quan cho chúng ta biết về những gì xảy ra bên ngoài cơ thể và bên trong hệ thần kinh, nó phản ánh những thay đổi đó một cách có chọn lọc, chủ động định hình các sự kiện, áp đặt cho chúng một thực tế của riêng nó. Ý thức tự phản tỉnh cung cấp cái mà chúng ta gọi là cuộc sống của mình: tổng hợp của tất cả những gì chúng ta đã nghe, đã thấy, đã cảm nhận, đã hy vọng và đã chịu đựng từ khi sinh ra cho đến khi chết. Mặc dù chúng ta tin rằng có "những thứ" bên ngoài ý thức, chúng ta chỉ có bằng chứng trực tiếp về những thứ đang ở trong ý thức của chính mình.

Vì trung tâm của toàn hệ thống tâm trí, trong đó có thể đại diện và so sánh các sự kiện khác nhau được xử lý bằng các giác quan khác nhau, ý thức có thể chứa đựng nạn đói ở Châu Phi, mùi hoa hồng, hiệu suất của chỉ số Dow Jones và kế hoạch tạt ngang cửa hàng để mua một ít bánh mì,... cùng một lúc. Nhưng điều đó không có nghĩa là nội dung của ý thức là một mớ bòng bong không thể định hình được.

Chúng ta có thể gọi ý định là lực lượng giữ thông tin trong ý thức có trật tự. Ý định nảy sinh trong ý thức bất cứ khi nào một người nhận thức được mong muốn một cái gì đó hoặc muốn hoàn thành một cái gì đó. Ý định cũng là những mẫu thông tin, được định hình bởi nhu cầu sinh học hoặc bởi các mục tiêu xã hội được nội tại hóa. Chúng hoạt động như từ trường, hướng sự chú ý đến một số đối tượng và tránh xa những đối tượng khác, giữ cho tâm trí của chúng ta tập

trung vào một số tác nhân kích thích so với người khác. Chúng ta thường gọi biểu hiện của chủ ý bằng những cái tên khác, chẳng hạn như bản năng, nhu cầu, động cơ, hoặc ham muốn. Nhưng đây đều là những thuật ngữ giải thích, cho chúng ta biết tại sao mọi người lại cư xử theo những cách nhất định. Ý định là một thuật ngữ mang tính mô tả và trung lập hơn; nó không nói lý do tại sao một người muốn làm một điều nhất định, mà chỉ nói rằng họ làm chúng.

Ví dụ, bất cứ khi nào lượng đường trong máu giảm xuống dưới mức quan trọng, chúng ta bắt đầu cảm thấy khó chịu: chúng ta có thể cảm thấy cáu kỉnh và đổ mồ hôi, và bị đau bụng. Do các hướng dẫn được lập trình di truyền để khôi phục mức đường trong máu, chúng ta có thể bắt đầu nghĩ về thực phẩm. Chúng ta sẽ tìm kiếm thức ăn cho đến khi chúng ta ăn và không còn đói nữa. Trong trường hợp này, chúng ta có thể nói rằng chính cơn đói đã tổ chức nội dung của ý thức, buộc chúng ta phải tập trung chú ý vào thức ăn. Nhưng đây đã là một cách giải thích các sự kiện — không nghi ngờ gì là chính xác về mặt hóa học, nhưng không liên quan về mặt hiện tượng học. Người đói không nhận thức được mức đường trong máu của mình; anh ta chỉ biết rằng có một chút thông tin trong ý thức mà anh ta đã học được để xác định là “đói”.

Một khi người đó nhận thức được rằng anh ta đang đói, anh ta rất có thể hình thành ý định kiếm một số thức ăn. Nếu anh ta làm như vậy, hành vi của anh ta sẽ giống như khi anh ta chỉ đơn giản là tuân theo nhu cầu hoặc sự thúc đẩy. Nhưng cách khác, anh ta có thể hoàn toàn bỏ qua cơn đói. Anh ta có thể có một số ý định mạnh mẽ hơn và ngược lại, chẳng hạn như giảm cân, hoặc muốn tiết kiệm tiền, hoặc nhịn ăn vì lý do tôn giáo. Đôi khi, như trong trường hợp những người phản đối chính trị muốn chết đói, ý định đưa ra một tuyên bố

ý thức hệ có thể đề lên các chỉ dẫn di truyền, dẫn đến cái chết tự nguyện.

Các ý định mà chúng ta kế thừa hoặc có được được sắp xếp theo thứ bậc của các mục tiêu, trong đó xác định thứ tự ưu tiên giữa chúng. Đối với những người đối lập, việc đạt được một cái cách chính trị nhất định có thể quan trọng hơn bất cứ điều gì khác, bao gồm cả tính mạng. Một mục tiêu được ưu tiên hơn tất cả các mục tiêu khác. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều áp dụng các mục tiêu “hợp lý” dựa trên nhu cầu của cơ thể - sống lâu và khỏe mạnh, quan hệ tình dục, được ăn uống đầy đủ và thoải mái - hoặc dựa trên những mong muốn được hệ thống xã hội cấy ghép - để trở nên tốt đẹp, làm việc chăm chỉ, chi tiêu nhiều nhất có thể, sống theo kỳ vọng của người khác. Nhưng có đủ ngoại lệ trong mọi nền văn hóa để cho thấy rằng các mục tiêu khá linh hoạt. Những người rời xa các chuẩn mực — anh hùng, thánh nhân, nhà hiền triết, nghệ sĩ và nhà thơ, cũng như những kẻ điên loạn và tội phạm — tìm kiếm những điều khác biệt trong cuộc sống so với hầu hết những người khác. Sự tồn tại của những người như thế này cho thấy rằng ý thức có thể được sắp xếp theo các mục tiêu và ý định khác nhau. Mỗi chúng ta đều có quyền tự do kiểm soát thực tại chủ quan của mình.

1. Giới hạn của ý thức

Nếu có thể mở rộng vô hạn những gì ý thức có thể bao trùm, một trong những giấc mơ cơ bản nhất của loài người sẽ trở thành hiện thực. Nó gần như tốt như trở thành bất tử hoặc toàn năng — nói ngắn gọn là giống như thần thánh. Chúng ta có thể suy nghĩ mọi thứ, cảm nhận mọi thứ, làm mọi thứ, quét qua rất nhiều thông tin đến mức chúng ta có thể lấp đầy từng phần giây với một loạt kinh

nghiệm phong phú. Trong không gian của một đời người, chúng ta có thể trải qua một triệu, hoặc - tại sao không? - qua vô số kiếp.

Thật không may, hệ thần kinh có những giới hạn nhất định về lượng thông tin mà nó có thể xử lý ở mọi thời điểm xác định. Chỉ có một lượng “sự kiện” có thể xuất hiện trong ý thức và được nhận ra và xử lý thích hợp trước khi chúng bắt đầu lẫn lộn nhau. Đi ngang qua một căn phòng trong khi nhai kẹo cao su không quá khó, mặc dù một số chính khách đã bị cáo buộc là không thể làm được điều đó; nhưng, trên thực tế, không có nhiều hơn thế có thể được thực hiện đồng thời. Các ý nghĩ phải nối tiếp nhau, hoặc chúng sẽ bị lộn xộn. Trong khi suy nghĩ về một vấn đề, chúng ta không thể thực sự cảm nhận được hạnh phúc hay nỗi buồn. Chúng ta không thể chạy, hát và cân bằng sổ sách cùng một lúc, bởi vì mỗi hoạt động trong số này làm cạn kiệt hầu hết khả năng chú ý của chúng ta.

Tại thời điểm này, trong kiến thức khoa học của chúng ta, chúng ta đang trên bờ vực có thể ước tính được hệ thống thần kinh trung ương có khả năng xử lý bao nhiêu thông tin. Có vẻ như chúng ta có thể quản lý nhiều nhất bảy bit thông tin — chẳng hạn như những âm thanh khác nhau, hoặc kích thích thị giác, hoặc các sắc thái cảm xúc hoặc suy nghĩ có thể nhận biết — tại bất kỳ thời điểm nào và đó là thời gian ngắn nhất để phân biệt giữa tập hợp các bit này với tập hợp khác là khoảng 1/18 giây. Bằng cách sử dụng những số liệu này, người ta kết luận rằng có thể xử lý tối đa 126 bit thông tin mỗi giây, 7,560 mỗi phút, hoặc gần nửa triệu mỗi giờ. Trong suốt cuộc đời bảy mươi năm, và đếm mười sáu giờ thức dậy mỗi ngày, con số này tương đương với khoảng 185 tỷ bit thông tin. Trong tổng số này, tất cả mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta đều phải đến — mọi suy

ngĩ, ký ức, cảm giác hoặc hành động. Nó có vẻ như là một số tiền khổng lồ, nhưng thực tế nó không nhiều như vậy.

Hạn chế của ý thức được thể hiện qua thực tế là để hiểu người khác đang nói gì, chúng ta phải xử lý 40 bit thông tin mỗi giây. Nếu chúng ta giả định giới hạn trên của khả năng là 126 bit / giây, thì về mặt lý thuyết, việc hiểu những gì ba người đang nói đồng thời là có thể thực hiện được, nhưng chỉ bằng cách cố gắng tránh xa mọi ý nghĩ hoặc cảm giác khác. Ví dụ: chúng ta không thể nhận biết được biểu hiện của người nói, cũng như không thể thắc mắc về lý do tại sao họ nói những gì họ đang nói hoặc để ý những gì họ đang mặc.

Tất nhiên, những số liệu này chỉ mang tính gợi ý vào thời điểm này trong kiến thức của chúng ta về cách thức hoạt động của tâm trí. Có thể lập luận một cách chính đáng rằng họ đánh giá thấp hoặc đánh giá quá cao khả năng xử lý thông tin của trí óc. Những người lạc quan cho rằng thông qua quá trình tiến hóa, hệ thống thần kinh đã trở nên thành thạo trong việc “chia nhỏ” các bit thông tin để khả năng xử lý không ngừng được mở rộng. Các chức năng đơn giản như thêm một cột số hoặc điều khiển một chiếc ô tô trở nên tự động hóa, giúp tâm trí rảnh rang xử lý nhiều dữ liệu hơn. Chúng ta cũng học cách nén và sắp xếp hợp lý thông tin thông qua các phương tiện biểu tượng — ngôn ngữ, toán học, khái niệm trừu tượng và các câu chuyện cách điệu. Chẳng hạn, mỗi câu chuyện ngụ ngôn trong Kinh thánh đều cố gắng mã hóa trải nghiệm khó có được của nhiều cá nhân trong nhiều thời gian không xác định khác nhau. Những người lạc quan cho rằng ý thức là một “hệ thống mở”; trên thực tế, nó có thể mở rộng vô hạn và không cần phải tính đến các giới hạn của nó.

Nhưng khả năng nén các kích thích không giúp ích nhiều như người ta có thể mong đợi. Các yêu cầu của cuộc sống vẫn quy định rằng chúng ta dành khoảng 8% thời gian thức dậy để ăn và gần như tương đương với việc chăm sóc các nhu cầu cá nhân của cơ thể như giặt giũ, mặc quần áo, cạo râu và đi vệ sinh. Chỉ riêng hai hoạt động này đã chiếm 15% ý thức và trong khi tham gia vào chúng, chúng ta không thể làm gì khác đòi hỏi sự tập trung nghiêm túc. Nhưng ngay cả khi không còn điều gì bức xúc khác chiếm lấy tâm trí của họ, hầu hết mọi người đều rơi vào tình trạng thấp hơn nhiều so với khả năng xử lý thông tin đỉnh cao. Trong khoảng một phần ba thời gian không có nghĩa vụ, trong thời gian “nhàn rỗi” quý giá của họ, trên thực tế, hầu hết mọi người dường như sử dụng trí óc ít nhất có thể. Phần lớn thời gian rảnh - gần một nửa thời gian dành cho người trưởng thành ở Mỹ - dành cho tivi. Các cốt truyện và nhân vật của các chương trình nổi tiếng lặp đi lặp lại đến mức mặc dù xem TV yêu cầu xử lý hình ảnh trực quan, nhưng rất ít yêu cầu trong cách ghi nhớ, suy nghĩ hoặc hành động. Không có gì ngạc nhiên khi mọi người báo cáo một số mức độ tập trung thấp nhất, sử dụng các kỹ năng, sự minh mẫn của suy nghĩ và cảm giác tiềm tàng khi xem truyền hình. Các hoạt động giải trí khác mà mọi người thường làm ở nhà chỉ đòi hỏi nhiều hơn một chút. Đọc hầu hết các tờ báo và tạp chí, nói chuyện với người khác và nhìn ra ngoài cửa sổ cũng liên quan đến việc xử lý rất ít thông tin mới và do đó đòi hỏi ít sự tập trung.

Vì vậy, 185 tỷ sự kiện sẽ được tận hưởng trong những ngày còn lại của chúng ta có thể là một đánh giá quá cao hoặc tiên lượng thiếu. Nếu chúng ta xem xét lượng dữ liệu mà bộ não có thể xử lý về mặt lý thuyết, thì con số này có thể quá thấp; nhưng nếu chúng ta nhìn vào cách mọi người thực sự sử dụng trí óc của họ, nó chắc chắn là quá cao. Trong mọi trường hợp, một cá nhân chỉ có thể trải nghiệm một số lượng giới hạn. Do đó, thông tin chúng ta cho phép vào ý

thức trở nên vô cùng quan trọng; thực tế nó là thứ quyết định nội dung và chất lượng cuộc sống.

2. Sự chú ý là năng lượng tinh thần.

Thông tin đi vào ý thức bởi vì chúng ta có ý định tập trung sự chú ý vào nó hoặc là kết quả của thói quen chú ý dựa trên các hướng dẫn sinh học hoặc xã hội. Ví dụ, khi lái xe xuống đường cao tốc, chúng ta vượt qua hàng trăm chiếc xe mà không thực sự nhìn chúng. Hình dạng và màu sắc của chúng có thể thay đổi trong theo từng khắc, và sau đó chúng ngay lập tức bị lãng quên. Nhưng đôi khi chúng ta nhận thấy một chiếc xe cụ thể, có lẽ vì nó đang chuyển hướng không ổn định giữa các làn đường, hoặc vì nó đang di chuyển rất chậm, hoặc vì vẻ ngoài khác thường của nó. Hình ảnh chiếc xe bất thường đi vào tâm điểm của ý thức, và chúng ta nhận thức được nó. Trong tâm trí, thông tin trực quan về chiếc xe (ví dụ: "nó đang đổi chỗ") được so với những hình mẫu khác thường khác được lưu trong bộ nhớ, để xác định hình mẫu phù hợp. Đây có phải là một người lái xe thiếu kinh nghiệm, một người lái xe say rượu, một người lái xe mất tập trung nhất thời nhưng có đủ năng lực? Ngay sau khi sự kiện được so khớp với một lớp sự kiện đã biết, nó sẽ được xác định. Bây giờ ta phải đánh giá: Đây có phải là điều đáng lo ngại? Nếu câu trả lời là có, thì chúng ta phải quyết định hành động thích hợp: Chúng ta có nên tăng tốc, giảm tốc độ, chuyển làn, dừng lại và cảnh báo cho đội tuần tra trên đường cao tốc hay không?

Tất cả những hoạt động trí óc phức tạp này phải được hoàn thành trong vài giây, đôi khi chỉ trong một phần giây. Mặc dù việc hình thành một phán đoán như vậy có vẻ là một phản ứng nhanh như chớp, nhưng nó lại diễn ra trong thời gian thực. Và nó không tự

động xảy ra: có một quá trình riêng biệt có thể tạo ra những phản ứng như vậy, một quá trình được gọi là sự chú ý. Đó là sự chú ý lựa chọn các bit thông tin có liên quan từ hàng triệu bit tiềm năng có sẵn. Cần chú ý để truy xuất các tham chiếu thích hợp từ bộ nhớ, để đánh giá sự kiện và sau đó chọn cách thức hành động phù hợp.

Bất chấp những sức mạnh to lớn của nó, sự chú ý không thể vượt qua những giới hạn đã được mô tả. Nó không thể nhận thấy hoặc tập trung nhiều thông tin hơn mức có thể được xử lý đồng thời. Lấy thông tin từ bộ nhớ lưu trữ và đưa nó vào trọng tâm của nhận thức, so sánh thông tin, đánh giá, quyết định — tất cả đều đòi hỏi khả năng xử lý hạn chế của trí óc. Ví dụ, người lái xe nhận thấy chiếc xe đang chuyển hướng sẽ phải ngừng nói chuyện trên điện thoại di động của mình nếu anh ta muốn tránh tai nạn.

Một số người học cách sử dụng nguồn tài nguyên vô giá này một cách hiệu quả, trong khi những người khác lại lãng phí nó. Dấu hiệu của một người kiểm soát được ý thức là khả năng tập trung chú ý theo ý muốn, không bị phân tâm, tập trung chừng nào đạt được mục tiêu, và dừng lại khi cần thiết. Và người có thể làm điều này thường thích cuộc sống bình thường hàng ngày

Hai cá nhân rất khác nhau sau đây sẽ được dùng để minh họa cách sự chú ý có thể được sử dụng để sắp xếp ý thức nhằm phục vụ mục tiêu của một người. Đầu tiên là E., một phụ nữ châu u, một trong những phụ nữ quyền lực và nổi tiếng nhất đất nước của bà. Là một học giả có danh tiếng quốc tế, bà đã đồng thời gây dựng nên một doanh nghiệp phát đạt với hàng trăm nhân viên và đã đi đầu trong lĩnh vực này trong suốt một thế hệ. E. di chuyển liên tục đến các cuộc họp chính trị, kinh doanh và nghề nghiệp, di chuyển giữa một

số nơi ở của bà trên khắp thế giới. Nếu có một buổi hòa nhạc ở thị trấn nơi bà đang ở, E. có thể sẽ có mặt trong số khán giả; vào giây phút rảnh rỗi đầu tiên, bà sẽ ở viện bảo tàng hoặc thư viện. Và trong khi E. đang trong một cuộc họp, tài xế riêng của bà, thay vì chỉ đứng xung quanh và chờ đợi, sẽ được yêu cầu đến thăm phòng trưng bày hoặc bảo tàng nghệ thuật địa phương; vì trên đường về nhà, chủ nhân của anh ta sẽ muốn thảo luận về những gì anh ta nghĩ về các bức tranh đã thấy.

Không một phút nào trong cuộc đời của E. bị lãng phí. Thông thường, bà ấy đang viết, giải quyết vấn đề, đọc một trong năm tờ báo hoặc các phần sách được chú ý trong lịch trình hàng ngày của mình — hoặc chỉ đặt câu hỏi, tò mò xem chuyện gì đang xảy ra và lên kế hoạch cho nhiệm vụ tiếp theo của mình. Rất ít thời gian của bà dành cho các công việc thường ngày của cuộc sống. Trò chuyện hoặc giao tiếp xã hội chỉ vì phép lịch sự được thực hiện một cách nhả nhặn, nhưng sẽ được tránh bất cứ khi nào có thể. Tuy nhiên, mỗi ngày, bà đều dành một chút thời gian để sạc lại tâm trí, bằng những cách đơn giản như đứng yên trên bờ hồ mười lăm phút, nhắm mắt đối mặt với mặt trời. Hoặc bà có thể dắt những chú chó săn của mình đi dạo trên đồng cỏ trên ngọn đồi bên ngoài thị trấn. E. kiểm soát được quá trình tập trung của mình đến mức bà có thể ngắt ý thức theo ý muốn và chìm vào giấc ngủ ngắn sáng khoái bất cứ khi nào rảnh rỗi.

Ví dụ thứ hai thì ngược lại hoàn toàn so với E., điểm giống nhau duy nhất là sự chú ý đầy sắc bén và không thể lay chuyển. R. là một người đàn ông nhẹ nhàng từ ấn tượng đầu tiên. Nhút nhát, khiêm tốn đến ản thân, ản tượng về ông sẽ chóng phai nếu ta đơn giản gặp gỡ ngắn. Mặc dù ông chỉ được biết đến với một số ít, nhưng danh

tiếng của ông với những người đó là rất lớn. Ông là bậc thầy của một ngành học thuật phức tạp, đồng thời là tác giả của những câu thơ tinh tế được dịch ra nhiều thứ tiếng. Mỗi khi ai đó nói chuyện với ông, hình ảnh của một dòng suối ẩn trong rừng trúc tràn đầy năng lượng lại hiện lên trong đầu. Khi ông nói chuyện, ông quan sát mọi thứ; mỗi câu ông nghe được đều được phân tích theo ba hoặc bốn cách khác nhau ngay cả trước khi người kia nói xong. Những điều mà hầu hết mọi người cho là đương nhiên đánh đổ ông; và cho đến khi ông sẽ không dừng lại cho đến khi ông truy nguyên được nguồn gốc của vấn đề.

Tuy nhiên, bất chấp nỗ lực không ngừng của trí thông minh tập trung, R. tạo ra ấn tượng về sự yên tĩnh, về sự thanh thản bình tĩnh. Ông dường như luôn nhận thức được những cơn sóng hoạt động nhỏ nhất trong môi trường xung quanh mình. Nhưng R. không nhận thấy mọi thứ để thay đổi chúng hoặc phán xét chúng. Ông bằng lòng chấp nhận thực tại, để hiểu, và sau đó, có lẽ, để bày tỏ sự hiểu biết của mình. R. sẽ không tạo ra ảnh hưởng tức thì đến xã hội theo cách của E. nhưng ý thức của ông cũng như trật tự và phức tạp như vậy; sự chú ý của ông được duy trì hết mức có thể và tương tác với thế giới xung quanh. Và giống như E., ông dường như tận hưởng cuộc sống của mình một cách mãnh liệt.

Mỗi người phân bổ sự chú ý hạn chế của mình bằng cách tập trung nó

cố ý giống như một chùm năng lượng - cũng như E. và R. trong các ví dụ trước - hoặc bằng cách khuếch tán nó trong các chuyển động ngẫu nhiên, rời rạc. Hình dạng và nội dung của cuộc sống phụ thuộc vào cách sự chú ý đã được sử dụng. Các thực thể hoàn toàn khác nhau sẽ xuất hiện tùy thuộc vào cách nó được đầu tư. Những cái tên

mà chúng tôi sử dụng để mô tả các đặc điểm tính cách — chẳng hạn như hướng ngoại, thành tích cao hoặc hoang tưởng — đề cập đến các kiểu cụ thể mà mọi người đã sử dụng để cấu trúc sự chú ý của họ. Trong cùng một bữa tiệc, người hướng ngoại sẽ tìm kiếm và thích giao lưu với những người khác, những đạt thành tích cao sẽ tìm kiếm những mối liên hệ kinh doanh hữu ích và người hoang tưởng sẽ đề phòng những dấu hiệu nguy hiểm mà anh ta phải tránh. Sự chú ý có thể được đầu tư vào vô số cách, những cách có thể làm cho cuộc sống trở nên giàu có hoặc khốn khổ.

Tính linh hoạt của các cấu trúc chú ý thậm chí còn rõ ràng hơn khi chúng được so sánh giữa các nền văn hóa hoặc các lớp nghề nghiệp. Những người thợ săn Eskimo được huấn luyện để phân biệt giữa hàng chục loại tuyết, và luôn nhận thức được hướng và tốc độ của gió. Thủy thủ Melanesian truyền thống có thể nhắm mắt mà di chuyển đến bất kỳ điểm trên đại dương trong vòng bán kính vài trăm dặm từ nhà hòn đảo của họ, và nếu thả nổi trong một vài phút trên biển, họ có thể nhận ra vị trí hiện tại bằng cách cảm nhận những dòng nước chảy qua cơ thể của họ. Một nhạc sĩ cấu trúc sự chú ý của cô ấy để tập trung vào các sắc thái của âm thanh mà người bình thường không nhận biết được, một người môi giới chứng khoán tập trung vào những thay đổi nhỏ trên thị trường mà những người khác không nhận ra, một nhà chẩn đoán lâm sàng giỏi có một con mắt kỳ lạ đối với các triệu chứng — bởi vì họ có đã huấn luyện sự chú ý của họ để xử lý các tín hiệu mà bình thường sẽ bị bỏ qua.

Bởi vì sự chú ý xác định những gì sẽ được hoặc sẽ không xuất hiện trong ý thức, và bởi vì nó cũng được yêu cầu để thực hiện bất kỳ sự kiện tinh thần nào khác — chẳng hạn như ghi nhớ, suy nghĩ, cảm

giác và đưa ra quyết định — xảy ra ở đó, rất hữu ích nếu coi nó như năng lượng tinh thần . Sự chú ý giống như năng lượng ở chỗ không có nó thì không thể làm được, và khi làm việc thì nó bị tiêu tan. Chúng ta tạo ra chính mình thông qua việc đầu tư năng lượng này. Những kỷ niệm, suy nghĩ và cảm xúc đều được định hình bởi cách chúng ta sử dụng nó. Và nó là một năng lượng dưới sự kiểm soát của chính ta, để làm theo ý muốn của ta; do đó, sự chú ý là công cụ quan trọng nhất của chúng ta trong nhiệm vụ nâng cao chất lượng trải nghiệm.

3. Tìm hiểu bản thể

Nhưng những đại từ ngôi thứ nhất đó ám chỉ điều gì trong các dòng trên, những chữ "ta" và "chúng ta" dùng để kiểm soát sự chú ý? Đây là cái Tôi, thực thể quyết định phải làm gì với năng lượng tinh thần do hệ thần kinh tạo ra? Thuyền trưởng của con tàu, chủ nhân của linh hồn, cư trú ở đâu?

Ngay khi chúng ta xem xét những câu hỏi này dù chỉ trong một thời gian ngắn, chúng ta nhận ra rằng cái tôi, hay cái tôi mà chúng ta sẽ đề cập đến từ bây giờ, cũng là một trong những nội dung của ý thức. Đó là một trong những điều không bao giờ đi rất xa khỏi tâm điểm của sự chú ý. Tất nhiên cái tôi của riêng tôi chỉ tồn tại trong ý thức của riêng tôi; những người khác biết tôi sẽ có phiên bản khác nhau của nó mà hầu hết trong số chúng chẳng có nét gì giống “bản gốc” — tôi như cách tôi tự thấy chính mình.

Tuy nhiên, bản thể không phải là một thông tin bình thường. Trên thực tế, nó chứa đựng mọi thứ khác đã đi qua ý thức: tất cả ký ức,

hành động, ham muốn, thú vui và nỗi đau đều được bao gồm trong đó. Và hơn bất cứ điều gì khác, cái tôi đại diện cho hệ thống phân cấp các mục tiêu mà ta đã xây dựng, từng chút một, trong suốt nhiều năm. Bản thể của nhà hoạt động chính trị có thể trở nên không thể phân biệt được với hệ tư tưởng của họ, bản thể của chủ ngân hàng có thể bị cuốn vào các khoản đầu tư của mình. Tất nhiên, thông thường chúng ta không nghĩ về bản thể của chính mình theo cách này. Tại bất kỳ thời điểm nào, chúng ta thường chỉ nhận thức được một phần nhỏ của nó, như khi chúng ta ý thức được vẻ ngoài của mình, về ấn tượng mà chúng ta đang tạo ra hoặc về những gì chúng ta thực sự muốn làm nếu có thể. Hầu hết mọi người thường liên kết cái tôi của chính mình với cơ thể của họ, mặc dù đôi khi chúng ta mở rộng ranh giới của danh tính để đồng hóa với một chiếc xe hơi, ngôi nhà hoặc gia đình. Tuy nhiên, chúng ta nhận thức được nó nhiều đến mức nào, thì theo nhiều cách, cái tôi là yếu tố quan trọng nhất của ý thức, vì nó đại diện một cách tượng trưng cho tất cả các nội dung khác của ý thức, cũng như là mô hình của những liên kết của những nội dung ấy.

Người đọc kiên nhẫn theo dõi những lập luận này giờ có lẽ đã phát hiện một sự lặp lại. Nếu sự chú ý, hay năng lượng tinh thần, được định hướng bởi cái tôi, và nếu cái tôi là tổng thể nội dung của ý thức và cấu trúc của các mục tiêu của nó, và nếu nội dung của ý thức và mục tiêu là kết quả của những cách đầu tư chú ý khác nhau, thì chúng ta có một hệ thống đang diễn ra vòng vo, không có nguyên nhân hay tác động rõ ràng. Có lúc chúng ta đang nói rằng cái tôi hướng sự chú ý, lúc khác, sự chú ý quyết định cái tôi. Trên thực tế, cả hai nhận định này đều đúng: ý thức không phải là một hệ thống tuyến tính nghiêm ngặt, mà là một hệ thống mà trong đó có quan hệ nhân quả vòng tròn. Sự chú ý định hình bản thể và đến lượt sự chú ý được bản thể định hình.

Một ví dụ về kiểu quan hệ nhân quả này là kinh nghiệm của Sam Browning, một trong những thanh thiếu niên mà chúng tôi đã theo dõi trong các nghiên cứu nghiên cứu theo kéo dài của chúng tôi. Sam đã đến Bermuda để nghỉ lễ Giáng sinh với cha mình khi cậu mười lăm tuổi. Vào thời điểm đó, cậu không biết mình muốn làm gì với cuộc đời mình; bản thể của cậu tương đối mờ nhạt, không có một bản sắc riêng Sam không có mục tiêu được phân biệt rõ ràng; những điều cậu muốn giống những gì mà những cậu bé khác ở độ tuổi muốn vì những gì di truyền đời hoặc vì những gì môi trường xã hội bảo rằng ai cũng muốn — nói cách khác, cậu ta mơ hồ nghĩ đến việc vào đại học, rồi sau đó tìm một công việc ổn định lương cao, kết hôn, và sống ở một nơi nào đó vùng ngoại ô. Ở Bermuda, cha của Sam đã đưa cậu đi du ngoạn đến một rạn san hô và họ lặn dưới nước để khám phá chúng. Sam không thể tin vào mắt mình. Cậu tìm thấy một nơi đầy bí ẩn, nguy hiểm mà đẹp đến mức mê hoặc nên cậu quyết định muốn hiểu sâu hơn về nó. Rốt cuộc thì cậu học thêm số khóa học sinh học ở trường trung học, và hiện đang trong quá trình trở thành một nhà khoa học biển.

Trong trường hợp của Sam, một sự kiện tình cờ đã tự áp đặt lên ý thức của cậu ấy là vẻ đẹp đầy thách thức của cuộc sống dưới đại dương. Cậu không định có trải nghiệm này; nó không phải là kết quả của bản thể cậu hoặc mục tiêu của cậu đã hướng sự chú ý vào nó. Nhưng một khi nhận thức được những gì diễn ra dưới đáy biển, Sam thích nó — trải nghiệm đó cộng hưởng với những điều trước đây cậu ấy thích làm, với cảm xúc của cậu về thiên nhiên và vẻ đẹp, với những ưu tiên về những gì quan trọng mà cậu đã thiết lập trong nhiều năm. Sam cảm thấy trải nghiệm này là một điều gì đó tốt đẹp, một điều gì đó đáng để tìm hiểu lại. Vì vậy, cậu đã xây dựng sự kiện tình cờ này thành một cấu trúc mục tiêu — để tìm hiểu thêm về đại

duyệt, tham gia các khóa học, học tiếp đại học và cao học, tìm việc làm nhà sinh vật biển — điều này đã trở thành căn cơ mới của bản thể Sam. Từ đó trở đi, các mục tiêu hướng sự chú ý của Sam sâu hơn và gắn chặt vào đại dương và cuộc sống dưới những làn sóng, từ đó khép lại vòng quan hệ nhân quả. Lúc đầu, sự chú ý giúp định hình bản thể của cậu, khi cậu chú ý đến vẻ đẹp của thế giới dưới nước mà nhờ tình cờ Sam được trải nghiệm; sau đó, khi cậu cố ý tìm kiếm kiến thức về sinh vật biển, bản thể cậu bắt đầu hình thành sự chú ý của mình. Tất nhiên, không có gì bất thường về trường hợp của Sam; hầu hết mọi người phát triển cấu trúc chú ý của họ theo những cách tương tự.

Tại thời điểm này, gần như tất cả các thành phần cần thiết để hiểu làm thế nào ý thức có thể được kiểm soát đã được liệt kê. Chúng ta đã thấy rằng trải nghiệm phụ thuộc vào cách chúng ta đầu tư năng lượng tinh thần — vào cấu trúc của sự chú ý. Điều này có liên quan đến các mục tiêu và ý định. Các quá trình này được kết nối với nhau bởi bản thể, hoặc sự thể hiện tinh thần năng động mà chúng ta có về toàn bộ hệ thống mục tiêu của mình. Đây là những phần cần phải được điều động nếu chúng ta muốn cải thiện mọi thứ. Tất nhiên, sự tồn tại cũng có thể được cải thiện bởi các sự kiện bên ngoài, như trúng số một triệu đô la, kết hôn với đúng người đàn ông hoặc phụ nữ, hoặc giúp thay đổi một hệ thống xã hội bất công. Nhưng ngay cả những sự kiện kỳ diệu này cũng phải diễn ra trong ý thức và được kết nối theo những cách tích cực với bản thể của chúng ta, trước khi chúng có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống.

Cấu trúc của ý thức dần được hiện rõ, nhưng cho đến nay chúng ta chỉ có một khung tranh cứng, một bức tranh phác họa các yếu tố khác nhau, chứ không phải là toàn thể những quá trình mà các

yếu tố của tâm trí tương tác. Bây giờ chúng ta cần xem xét những gì xảy ra tiếp theo bất cứ khi nào sự chú ý đưa một chút thông tin mới vào nhận thức. Chỉ khi đó, chúng ta mới sẵn sàng hiểu cần kě về cách thức có thể kiểm soát trải nghiệm và từ đó thay đổi theo hướng tốt hơn.

4. Mất trật tự trong ý thức, hay là trở lực tâm trí (psychic entropy)

Một trong những lực lượng chính ảnh hưởng xấu đến ý thức là rối loạn tâm thần - tức là thông tin mâu thuẫn với những ý định hiện có hoặc khiến chúng ta mất tập trung trong việc thực hiện chúng. Chúng ta đặt cho tình trạng này nhiều tên, tùy thuộc vào cách ta trải qua nó như thế nào: đau đốn, sợ hãi, thịnh nộ, lo lắng hoặc ghen tị. Tất cả những loại rối loạn này buộc sự chú ý phải chuyển hướng sang những đối tượng không mong muốn, khiến chúng ta không còn tự do sử dụng nó theo sở thích của mình. Năng lượng tinh thần trở nên khó sử dụng và không hiệu quả.

Ý thức có thể trở nên rối loạn theo nhiều cách. Ví dụ, trong một nhà máy sản xuất thiết bị nghe nhìn, Julio Martinez - một trong những người mà chúng tôi đã nghiên cứu về Phương pháp Lấy mẫu Trải nghiệm - cảm thấy bơ phờ trong công việc của mình. Khi máy chiếu phim đi qua trước mặt anh trên dây chuyền lắp ráp, anh bị phân tâm và khó có thể bắt kịp nhịp chuyển động cần thiết để hàn các kết nối thuộc trách nhiệm của anh. Thông thường anh ta có thể làm phần công việc của mình khi có thời gian rảnh rỗi và sau đó thư giãn một lúc để trao đổi một vài câu chuyện cười trước khi sản phẩm cần gia công tiếp theo dừng lại ở trạm của anh ta. Nhưng hôm nay anh ấy đang gặp khó khăn, và thỉnh thoảng anh ấy làm chậm cả dòng. Khi

đồng nghiệp ở trạm tiếp theo hỏi anh về điều đó, Julio cúi kính đáp lời. Từ sáng đến giờ tan sở, căng thẳng vẫn tiếp tục gia tăng, và nó lan sang mối quan hệ của anh ấy với đồng nghiệp.

Vấn đề của Julio rất đơn giản, gần như tầm thường, nhưng nó đã đè nặng lên tâm trí anh. Vào một buổi tối trước đó vài ngày, khi đi làm về, anh nhận thấy một trong những chiếc lốp xe của mình khá non. Sáng hôm sau vành bánh xe gần như chạm đất. Julio sẽ không nhận được tiền lương của mình cho đến cuối tuần sau, và anh ta chắc chắn rằng anh ta sẽ không có đủ tiền cho đến lúc đó để vá lốp xe, chứ đừng nói đến việc mua một cái mới. Tốn dụng là thứ mà anh ta chưa học được cách sử dụng. Nhà máy đã được dời ra khỏi ở các vùng ngoại ô đến đến nơi cách nhà của Julio tầm hai chục dặm, nhưng giờ làm việc vẫn là tám giờ sáng. Giải pháp duy nhất mà Julio có thể nghĩ đến là lái xe nhẹ nhàng đến trạm bảo dưỡng vào buổi sáng, bơm đầy hơi vào lốp rồi lái xe đi làm càng nhanh càng tốt. Sau khi làm việc, lốp xe lại gần hết, vì vậy anh ta bơm nó ở một cây xăng gần nhà máy và lái xe về nhà.

Vào buổi sáng được đề cập, anh ấy đã làm việc này được ba ngày, hy vọng phương kế này sẽ hoạt động cho đến lần nhận lương tiếp theo. Nhưng hôm nay, khi đến nhà máy, anh khó bẻ lái vì bánh xe bị xẹp lép. Suốt cả ngày, anh ấy lo lắng: “Tối nay mình có về nhà được không? Mình sẽ đi làm vào sáng mai như thế nào? ” Những câu hỏi này cứ lớn vồn trong đầu anh ấy, làm gián đoạn sự tập trung vào công việc và khiến tâm trạng của anh ấy buồn bực.

Julio là một ví dụ điển hình về những gì sẽ xảy ra khi trật tự nội tại của bản thân bị phá vỡ. Mô hình cơ bản luôn giống nhau: một số

thông tin mâu thuẫn với mục tiêu của một cá nhân xuất hiện trong ý thức. Tùy thuộc vào mức độ trọng tâm của mục tiêu đó đối với bản thân và mức độ nghiêm trọng của mối đe dọa đối với ý thức, một số sự chú ý sẽ phải được huy động để loại bỏ mối nguy hiểm, và do đó sẽ không để tâm đến các vấn đề khác. Đối với Julio, nắm giữ một công việc là một mục tiêu được ưu tiên rất cao. Nếu anh ta để mất nó, tất cả các mục tiêu khác của anh ta sẽ bị tổn hại; do đó, giữ nó là điều cần thiết để duy trì trật tự của bản thân anh ta. Chiếc laptop bị xẹp gây nguy hiểm cho công việc, và do đó, nó đã hấp thụ rất nhiều năng lượng tinh thần của anh.

Bất cứ khi nào thông tin làm gián đoạn ý thức bằng cách đe dọa các mục tiêu của nó, chúng ta có tình trạng rối loạn nội tâm, hoặc rối loạn tâm thần, một sự vô tổ chức của bản thân làm giảm hiệu quả hoạt động. Những trải nghiệm kéo dài kiểu này có thể khiến bản thân suy yếu đến mức không còn khả năng đầu tư sự chú ý và theo đuổi mục tiêu của mình.

Vấn đề của Julio tương đối nhẹ và thoáng qua. Một ví dụ kinh khủng hơn về trở lực trong tâm trí là trường hợp của Jim Harris, một học sinh năm hai trung học rất tài năng, người đã tham gia một cuộc khảo sát của chúng tôi. Một mình ở nhà vào một buổi chiều thứ tư, cậu đang đứng trước gương trong phòng ngủ mà bố mẹ anh từng chung giường. Trên chiếc hộp dưới chân cậu, một đoạn băng về Grateful Dead đang phát một cách gần như không bị gián đoạn suốt cả tuần. Jim đang thử một trong những bộ quần áo yêu thích của cha cậu, chiếc áo sơ mi sơn dương màu xanh lá cây đậm mà cha đã mặc mỗi khi hai người đi cắm trại cùng nhau. Đưa tay qua lớp vải ấm áp, Jim nhớ lại cảm giác ấm cúng khi được rúc vào người bố trong căn lều được phủ khói, trong khi những con chim loons đang

cười đùa bên hồ. Trên tay phải Jim đang cầm một chiếc kéo may lớn. Tay áo dài quá khổ so với Jim, và cậu đang tự hỏi liệu mình có dám cắt bớt chúng hay không. Bố sẽ rất tức giận... hay ông ấy thậm chí còn có thể nhận ra? Vài giờ sau, Jim đang nằm trên giường của cậu. Trên tủ đầu giường bên cạnh là một chai aspirin rỗng mặc dù mới này còn bảy mươi viên lộ xộc bên trong.

Cha mẹ của Jim đã ly thân một năm trước đó và bây giờ họ đang ly hôn. Trong tuần khi còn đi học, Jim sống với mẹ. Buổi tối thứ sáu, anh ấy thu dọn đồ đạc để đi và ở trong căn hộ mới của cha mình ở ngoại ô. Một trong những vấn đề với sự sắp xếp này là cậu không bao giờ có thể ở bên bạn bè của mình: trong tuần tất cả họ đều quá bận rộn, và vào cuối tuần, Jim bị mắc kẹt ở một nơi xa lạ, nơi cậu không biết một ai. Jim dùng điện thoại trong thời gian rảnh, cố gắng kết nối với bạn bè. Hoặc cậu nghe đi nghe lại những bản nhạc mà giải bày nỗi cô đơn đang gặm nhấm tâm can của bản thân. Nhưng điều tồi tệ nhất với Jim là cha mẹ luôn cấu xé nhau để giành giật cậu. Họ liên tục đưa ra những nhận xét gay gắt về nhau, cố gắng làm cho Jim cảm thấy tội lỗi nếu cậu ấy thể hiện bất kỳ sự quan tâm hoặc tình yêu nào đối với một người trong hai người khi có sự hiện diện của người kia. "Cứu!" cậu viết nguệch ngoạc trong nhật ký của mình vài ngày trước khi định tự tử. "Tôi không muốn ghét mẹ tôi, tôi không muốn ghét bố tôi. Tôi ước họ ngừng làm điều này với tôi. "

May mắn thay vào buổi tối hôm đó, chị gái của Jim đã nhận ra chai aspirin đã hết và gọi cho mẹ, và cuối cùng Jim đến bệnh viện, nơi dạ dày của cậu được súc và cậu có thể xuất viện sau vài ngày nữa. Hàng nghìn đứa trẻ ở độ tuổi của Jim không được may mắn như vậy.

Chiếc laptop xẹp khiến Julio rơi vào tình trạng hoảng loạn tạm thời và cuộc ly hôn suýt giết chết Jim không hành xử như là nguyên nhân vật lý tạo ra hiệu ứng vật lý — chẳng hạn như một quả bóng bi-a va vào quả bóng khác và khiến nó va bằng theo một hướng có thể đoán trước được. Sự kiện bên ngoài xuất hiện trong ý thức hoàn toàn dưới dạng thông tin, không nhất thiết phải có giá trị tích cực hay tiêu cực gắn liền với nó. Chính bản thân sẽ giải thích thông tin thô đó theo những mối quan tâm riêng của bản thân, và xác định xem nó có gây hại hay không. Ví dụ, nếu Julio có nhiều tiền hơn hoặc một số tín dụng, vấn đề của anh ta sẽ hoàn toàn vô thưởng vô phạt. Nếu trước đây anh ấy đầu tư nhiều tâm sức hơn vào việc kết bạn trong công việc, thì chiếc laptop bị xẹp sẽ không tạo ra sự hoảng sợ, vì lẽ ra anh ấy có thể luôn nhờ một đồng nghiệp chở mình vài ngày. Và nếu anh ta có cảm giác mạnh mẽ hơn về lòng tự tin, sự thất bại tạm thời sẽ không ảnh hưởng nhiều đến anh ấy vì cuối cùng anh ấy sẽ tin tưởng vào khả năng của mình để vượt qua nó. Tương tự, nếu Jim độc lập hơn, cuộc ly hôn sẽ không ảnh hưởng sâu sắc đến cậu ấy như vậy. Nhưng ở độ tuổi của cậu, mục tiêu của Jim chắc hẳn vẫn bị ràng buộc quá chặt chẽ với những mục tiêu của mẹ và cha, vì vậy mà sự chia rẽ giữa họ cũng chia rẽ ý thức về bản thân của cậu. Nếu Jim có những người bạn thân hơn hoặc có nhiều mục tiêu và thành tựu đã đạt được thì bản thân cậu sẽ có đủ sức mạnh để duy trì tính toàn vẹn của nhận thức về chính mình. Jim may mắn là sau sự cố, cha mẹ anh nhận ra tình trạng khó khăn và tìm kiếm sự giúp đỡ cho bản thân và con trai, thiết lập lại mối quan hệ đủ ổn định với Jim để cậu tiếp tục với nhiệm vụ xây dựng một nhận dạng bản thể vững chắc.

Mỗi phần thông tin chúng ta xử lý đều sẽ được đánh giá về mức độ ảnh hưởng của nó. Thông tin ấy có đe dọa các mục tiêu của chúng ta không, nó có hỗ trợ chúng ta hay không, hay nó có tính trung lập không? Tin tức về sự sụp đổ của thị trường chứng khoán sẽ khiến

chủ ngân hàng buồn bã, nhưng nó có thể củng cố ý thức về bản thân của nhà hoạt động chính trị. Một thông tin mới hoặc sẽ tạo ra sự rối loạn trong ý thức, bằng cách khiến ta cố gắng đối mặt với mối đe dọa, hoặc nó sẽ củng cố mục tiêu của chúng ta và giải phóng năng lượng tinh thần.

5. Trật tự trong tâm trí: trạng thái nhập tâm.

Trạng thái đối lập với điều kiện của trở lực tâm trí là trải nghiệm tối ưu. Khi thông tin tiếp tục đi vào nhận thức đồng nhất với các mục tiêu, năng lượng tinh thần sẽ chảy dễ dàng. Không cần phải lo lắng, không có lý do gì để đặt câu hỏi về sự thỏa đáng đòi người. Và khi trong trạng thái này, bất cứ khi nào ta dừng lại để nghĩ về bản thân thì tất cả những bằng chứng đều hô to rằng “Bạn đang làm rất ổn.” Phản hồi tích cực này làm bạn vững tin vào bản thể của chính mình hơn, và lượng chú ý có sẵn nhiều hơn để giải quyết những vấn đề bên ngoài và bên trong.

Một trong những người khác tham gia cuộc thí nghiệm của chúng tôi, một công nhân tên là Rico Medellin, cảm nhận được điều này khá thường xuyên trong công việc của mình. Anh ta làm việc trong cùng một nhà máy với Julio, xa hơn một chút trên dây chuyền lắp ráp. Nhiệm vụ mà anh phải thực hiện trên mỗi sản phẩm đi qua trạm của anh ta sẽ mất bốn mươi ba giây để thực hiện — cùng một thao tác chính xác gần sáu trăm lần trong một ngày làm việc. Hầu hết mọi người sẽ cảm thấy mệt mỏi với công việc như vậy ngay khi vừa nghe mô tả công việc. Nhưng Rico đã làm công việc này hơn năm năm, và anh ấy vẫn thích nó. Lý do là anh ấy tiếp cận nhiệm vụ của mình giống như cách một vận động viên Olympic tiếp cận những cuộc thi sắp tới của mình: Làm thế nào tôi có thể đánh bại kỷ

lục của bản thân? Giống như vận động viên điền kinh tập luyện hàng năm trời để rút ngắn vài giây trong thành tích tốt nhất của mình trên đường đua, Rico đã tập luyện để cải thiện thời gian của mình trên dây chuyền lắp ráp. Với sự chăm sóc tận tình của một bác sĩ phẫu thuật, anh ấy đã tạo ra một thói quen riêng về cách sử dụng các dụng cụ và cách di chuyển của mình. Sau năm năm, trung bình tốt nhất của anh ấy trong một ngày là hai mươi tám giây trên mỗi sản phẩm. Một phần, anh ấy cố gắng cải thiện hiệu suất của mình để kiếm được tiền thưởng và sự tôn trọng của những người giám sát. Nhưng thường thì anh ấy thậm chí không cho người khác biết rằng anh ấy đang vượt qua họ và để cho thành công của mình trôi qua trong im lặng. Nhưng chỉ nhiều đó là đủ bởi vì khi anh ấy đang làm việc với hiệu suất cao nhất, trải nghiệm rất say mê đến nỗi anh ấy cảm thấy đau đớn khi phải giảm tốc độ. “Cảm giác ấy tốt hơn bất cứ thứ gì khác,” Rico nói. “Nó tốt hơn rất nhiều so với xem TV.” Rico biết rằng sớm thôi anh ấy sẽ đạt đến giới hạn trên và anh ấy sẽ không còn có thể cải thiện thành tích của mình trong công việc. Vì vậy, hai lần một tuần, anh ấy tham gia các khóa học buổi tối về điện tử. Khi có bằng tốt nghiệp, anh ta sẽ tìm kiếm một công việc phức tạp hơn, một công việc mà có lẽ anh ta sẽ đương đầu với sự nhiệt tình mà anh ta đã thể hiện cho đến nay.

Đối với Pam Davis thì cô dễ dàng đạt trạng thái hòa điệu thư thái này hơn nhiều khi cô ấy làm việc. Là một luật sư trẻ trong một công ty hợp danh nhỏ, cô may mắn được tham gia vào những vụ án phức tạp, đầy thử thách. Cô dành hàng giờ trong thư viện, tìm kiếm các tài liệu tham khảo và vạch ra các hướng hành động khả thi cho các đối tác cấp cao của công ty làm theo. Thường thì sự tập trung của cô ấy quá cao đến nỗi cô quên ăn trưa, và khi cô ấy nhận ra rằng mình đói thì ngoài trời đã tối. Trong khi cô ấy đắm mình trong công việc của mình, mọi thông tin đều đúng: ngay cả khi cô ấy tạm thời thất

vọng, cô ấy biết nguyên nhân gây ra sự thất vọng và cô ấy tin rằng cuối cùng thì mọi trở ngại đều có thể vượt qua.

Những ví dụ này minh họa điều mà chúng tôi hay gọi là trải nghiệm tối ưu. Đó là những tình huống mà sự chú ý có thể được đầu tư một cách tự do để đạt được mục tiêu được đặt ra, bởi vì không có rối loạn nào để sửa đổi, không có mối đe dọa nào đối với bản thân để tự vệ. Chúng tôi đã gọi trạng thái này là trải nghiệm của sự nhập tâm, bởi vì đây là thuật ngữ mà nhiều người mà chúng tôi phỏng vấn đã sử dụng trong mô tả của họ về cảm giác khi ở trạng thái đỉnh cao: “Nó giống như đang trôi”, “Tôi bị cuốn theo dòng .” Nó đối lập với trở lực tâm trí - trên thực tế, nó đôi khi được gọi là xuôi chèo mát mái - và những người đạt được nó phát triển một bản thân mạnh mẽ hơn, tự tin hơn, bởi vì nhiều năng lượng tinh thần của họ đã được đầu tư thành công cho những mục tiêu mà họ đã chọn để theo đuổi.

Khi một người có thể sắp xếp ý thức của mình để trải nghiệm sự nhập tâm thường xuyên nhất có thể, chất lượng cuộc sống chắc chắn sẽ được cải thiện, bởi vì, như trong trường hợp của Rico và Pam, ngay cả những công việc thường ngày nhằm chán cũng trở nên có mục đích và thú vị. Khi nhập tâm, chúng ta kiểm soát năng lượng tinh thần của mình và mọi thứ chúng ta làm đều xác lập một trật tự cho ý thức. Một trong những người được hỏi của chúng tôi, một vận động viên leo núi nổi tiếng ở Bồ Đào Nha, giải thích một cách ngắn gọn mối quan hệ ràng buộc giữa niềm đam mê mang lại cho anh ta cảm giác sâu sắc về sự nhập tâm và phần còn lại của cuộc đời anh ta: “Thật phấn khích khi ngày càng tiến gần hơn đến kỷ luật bản thân. Bạn gieo mình vào đau đớn; sau đó bạn kinh ngạc nhìn lại bản thân, về những gì bạn đã làm, điều đó khiến bạn suy nghĩ. Nó dẫn đến cực lạc, sự thỏa mãn. Nếu bạn giành đủ số chiến thắng trong những

trận chiến với chính bản thân mình, trong việc tu thân, thì ít nhất trong khoảng khắc ấy việc trị quốc và bình thiên hạ sẽ dễ dàng hơn.
"

Việc tu thân không hoàn toàn nằm ở việc uốn nắn chính ta, mà ở việc chống lại những trở lực khiến cho ý thức lộn xộn. Nó thực sự là một trận chiến cho bản thể ; đó là một cuộc đấu tranh để thiết lập quyền kiểm soát sự chú ý. Cuộc đấu tranh không nhất thiết phải là ở trạng thái vật chất, như trong trường hợp của người leo núi. Nhưng bất cứ ai đã từng trải qua sự nhập tâm đều biết niềm vui sâu sắc mà nó mang lại đòi hỏi một mức độ tập trung và kỷ luật tương đương.

6. Sự phức tạp và sự phát triển của bản thể

Trải qua trải nghiệm nhập tâm thì chính bản thân của bạn sẽ được nâng tầm. Chính vì sự phức tạp hóa tăng dần đều này mà bản thể có thể được phát triển không ngừng. Sự phức tạp là kết quả của hai quá trình tâm lý rộng lớn: phân biệt và tích hợp. Sự khác biệt hóa ngụ ý một xu hướng nhắm tới sự độc đáo, hướng tới việc tách mình ra khỏi những người khác. Tích hợp thì ngược lại, ấy là sự hòa nhịp với những người khác, với những ý tưởng và thực thể vượt ra ngoài chính bạn. Bản thể phức tạp là bản thể thành công trong việc kết hợp những khuynh hướng đối lập này.

Bản thân trở nên phức tạp hơn là kết quả của việc nhập tâm bởi vì việc vượt qua thử thách chắc chắn khiến một người cảm thấy có khả năng hơn, có kỹ năng hơn. Như vận động viên leo núi đá đã nói: "Bạn kinh ngạc nhìn lại bản thân, về những gì bạn đã làm, chúng khiến bạn suy nghĩ." Sau mỗi quãng thời gian hoàn toàn nhập tâm

bạn sẽ dần trở thành một cá nhân độc nhất, khó đoán hơn, sở hữu những kỹ năng hiếm hơn, xịn hơn.

Phức tạp thường được gán với nghĩa tiêu cực, đồng nghĩa với khó khăn và bối rối. Điều đó có thể đúng, nhưng chỉ khi chúng ta đánh đồng nó với sự khác biệt. Tuy nhiên, sự phức tạp cũng liên quan đến khía cạnh thứ hai - sự tích hợp của các bộ phận tự trị. Ví dụ, một động cơ phức tạp không chỉ có nhiều thành phần riêng biệt, mỗi thành phần thực hiện một chức năng khác nhau, mà còn thể hiện độ nhạy cao vì mỗi thành phần đều liên lạc với tất cả các thành phần khác. Nếu không có sự tích hợp, một hệ thống khác biệt sẽ là một đồng bùi nhùi.

Nhập tâm giúp tích hợp cái tôi bởi vì trong trạng thái tập trung sâu sắc đó, ý thức được sắp xếp tốt một cách bất thường. Suy nghĩ, ý định, cảm xúc và tất cả các giác quan đều tập trung vào cùng một mục tiêu. Trải nghiệm trở nên hài hòa. Và khi sự tập trung kết thúc, bản thể sẽ trở nên toàn thiện và bạn sẽ có cảm giác hòa hợp hơn với mọi thứ, không chỉ trong tâm hồn mà còn đối với những người khác và với thế giới xung quanh. Theo lời của người leo núi mà chúng tôi đã trích dẫn trước đó: "[Không có] điều gì làm bật ra những phẩm chất tốt đẹp nhất của con người... [hơn] leo núi. Không ai làm phiền bạn khi đặt tâm trí và cơ thể của bạn căng thẳng tột độ để lên đỉnh.... Đồng đội của bạn ở đó, nhưng dù sao thì tất cả các bạn đều cảm thấy như vậy, tất cả các bạn đều chung vai đấu cật. Bạn có thể tin tưởng ai trong thế kỷ XX hơn những người này? Những người mà có cùng tự kỷ luật như chính bạn, tuân theo cam kết sâu sắc.... Một mối quan hệ như thế với những người khác tự bản thân nó đã là thiên đường. "

Một cái tôi chỉ khác biệt - không hòa nhập - có thể đạt được những thành tựu cá nhân tuyệt vời, nhưng có nguy cơ bị sa lầy vào chủ nghĩa vị kỷ tự cho mình là trung tâm. Đồng thời, một người có bản thể dựa hoàn toàn vào tích hợp sẽ được kết nối và an toàn, nhưng thiếu tính cá nhân tự chủ. Chỉ khi một người đầu tư một lượng năng lượng tinh thần bằng nhau vào hai quá trình này và tránh cả sự ích kỷ và sự tuân phục thì bản thân mới có khả năng tạo thành sự phức tạp.

Bản thân trở nên phức tạp do trải nghiệm nhập tâm. Nghịch lý thay, khi chúng ta hành động một cách tự do, không vụ lợi, làm để tận hưởng thì đó là lúc chúng ta học để làm giàu cho chính bản thân mình. Khi chúng ta chọn một mục tiêu và đầu tư vào nó trong giới hạn tập trung của chúng ta, thì bất cứ điều gì chúng ta làm đều sẽ trở nên thú vị. Và một khi chúng ta đã nếm trải niềm vui này, chúng ta sẽ nỗ lực gấp đôi để nếm lại nó. Đây là cách mà bản thể phát triển. Đó là cách Rico có thể rút ra rất nhiều điều từ công việc có vẻ nhàm chán của mình trên dây chuyền lắp ráp, hay R. từ tuổi thơ của ông ấy. Đó là cách E. vượt qua căn bệnh của mình để trở thành một học giả có tầm ảnh hưởng và một nhà điều hành quyền lực. Nhập Tâm quan trọng cả vì nó làm cho thời điểm hiện tại trở nên thú vị hơn và vì nó xây dựng sự tự tin cho phép chúng ta phát triển các kỹ năng và tạo khả năng đóng góp đáng kể cho nhân loại.

Phần còn lại của cuốn sách này sẽ khám phá kỹ hơn những gì chúng ta biết về trải nghiệm tối ưu: cảm giác của chúng và điều kiện chúng xảy ra. Mặc dù không có con đường tắt dễ dàng để nhập tâm, nhưng nếu người ta hiểu cách nó hoạt động, cách nhập tâm có thể biến đổi cuộc sống — tạo ra sự hài hòa và giải phóng năng lượng tinh thần mà không bị tiêu phí vào việc giết thời gian hay lo lắng.

CHƯƠNG II: Sự vui vẻ và chất lượng cuộc sống

CÓ HAI CHIẾN LƯỢC CHÍNH mà chúng ta có thể áp dụng để cải thiện chất lượng cuộc sống. Đầu tiên là cố gắng làm cho các điều kiện ngoại cảnh phù hợp với mục tiêu của chúng ta. Thứ hai là thay đổi cách chúng ta trải nghiệm các điều kiện bên ngoài để làm cho chúng phù hợp hơn với mục tiêu của chúng ta. Ví dụ, cảm giác an toàn là một thành phần quan trọng của hạnh phúc. Cảm giác an toàn có thể được cải thiện bằng cách mua súng, lắp khóa chắc chắn ở cửa trước, di chuyển đến một khu phố an toàn hơn, gây áp lực chính trị lên tòa thị chính để có thêm sự bảo vệ của cảnh sát hoặc giúp cộng đồng ý thức hơn về tầm quan trọng của một xã hội quy củ. Tất cả những hành động khác nhau này nhằm mang lại các điều kiện ngoại cảnh phù hợp với mục tiêu của ta. Cách còn lại để ta cảm thấy an toàn hơn là ta sửa đổi định nghĩa của "an toàn". Nếu một người không mong đợi sự an toàn hoàn hảo, nhận ra rằng rủi ro là không thể tránh khỏi và thành công trong việc tận hưởng một thế giới đầy biến động hơn những gì được tưởng tượng trong đầu, thì mối đe dọa của sự mất an toàn sẽ không có nhiều cơ hội để tước đi hạnh phúc.

Cả hai chiến lược này đều không hiệu quả nếu sử dụng riêng lẻ. Thay đổi điều kiện bên ngoài thoạt đầu có vẻ hiệu quả, nhưng nếu một người không kiểm soát được ý thức của mình, thì những nỗi sợ hãi hoặc mong muốn cũ sẽ sớm quay trở lại, làm hồi sinh những lo lắng trước đó. Người ta không thể tạo ra cảm giác an toàn bên trong hoàn toàn ngay cả khi mua một hòn đảo Caribe và bao quanh nó bằng vệ sĩ vũ trang và chó dữ

Thần thoại về Vua Midas minh họa rõ ràng quan điểm rằng việc kiểm soát các điều kiện bên ngoài không nhất thiết cải thiện sự tồn tại. Giống như hầu hết mọi người, Vua Midas cho rằng nếu ông trở nên vô cùng giàu có, hạnh phúc của ông sẽ được đảm bảo. Vì vậy,

ông đã lập một giao ước với các vị thần, và sau nhiều lần mặc cả đã ban ước cho Midas rằng mọi thứ ông chạm vào sẽ biến thành vàng. Vua Midas nghĩ rằng ông đã đạt một thỏa thuận quá hời. Không có gì có thể ngăn cản ông trở thành người giàu nhất, và do đó là người đàn ông hạnh phúc nhất trên thế giới. Nhưng chúng ta biết câu chuyện kết thúc như thế nào: Midas nhanh chóng hối hận vì món ăn và rượu khi chạm đến miệng đều bị biến thành vàng trước khi ông có thể nuốt chúng, và vì vậy ông chết trong những chiếc đĩa vàng và chén vàng.

Câu chuyện ngụ ngôn cũ vẫn tiếp tục vang vọng qua nhiều thế kỷ. Phòng chờ của các bác sĩ tâm thần chật kín những bệnh nhân giàu có và thành đạt, những người ở độ tuổi tứ tuần hay ngũ tuần, chợt tỉnh ra rằng một ngôi nhà sang trọng ở ngoại ô, xe hơi đắt tiền, và thậm chí cả một nền giáo dục Ivy League không đủ để mang lại cảm giác yên tâm. Tuy nhiên, mọi người vẫn hy vọng rằng việc thay đổi các điều kiện bên ngoài của cuộc sống của họ sẽ cung cấp một giải pháp. Giả như họ có thể kiếm được nhiều tiền hơn, có thể chất tốt hơn hoặc có một người bạn đời thấu hiểu hơn, họ sẽ thực sự thành công. Mặc dù chúng ta nhận ra rằng thành công vật chất có thể không mang lại hạnh phúc, nhưng chúng ta vẫn tham gia vào một cuộc đấu tranh không ngừng để đạt được những mục tiêu bên ngoài, hy vọng rằng chúng sẽ cải thiện cuộc sống.

Sự giàu có, địa vị và quyền lực đã trở thành những biểu tượng quá mạnh mẽ của hạnh phúc trong nền văn hóa này. Khi chúng ta nhìn thấy những người giàu có, nổi tiếng hoặc có vẻ ngoài tốt đẹp, chúng ta có xu hướng cho rằng cuộc sống của họ là xứng đáng, mặc dù tất cả các bằng chứng có thể chỉ ra rằng họ khốn khổ. Và chúng ta giả định rằng giả như ta có thể đạt được những điều tương tự như vậy, ta sẽ hạnh phúc hơn nhiều.

Nếu chúng ta thực sự thành công trong việc trở nên giàu có hơn, hoặc quyền lực hơn, thì chúng ta tin tưởng ít nhất được một thời gian rằng, cuộc sống nói chung đã được cải thiện. Nhưng các biểu tượng có thể lừa dối: chúng có xu hướng sao lãng khỏi thực tế mà chúng được cho là đại diện. Và thực tế là chất lượng cuộc sống không phụ thuộc trực tiếp vào những gì người khác nghĩ về chúng ta hoặc những gì chúng ta sở hữu. Điểm mấu chốt đúng hơn là chúng ta cảm thấy thế nào về bản thân và về những gì xảy ra với chúng ta. Để cải thiện cuộc sống người ta phải nâng cao chất lượng trải nghiệm.

Điều này không có nghĩa là tiền bạc, thể chất hoặc danh vọng không liên quan đến hạnh phúc. Chúng có thể là những lời chúc phúc thực sự, nhưng chỉ khi chúng giúp chúng ta cảm thấy tốt hơn. Nếu không, trong trường hợp tốt nhất là trung lập, hoặc tệ nhất là những chướng ngại tồi tệ nhất đối với cuộc sống đáng sống. Nghiên cứu về hạnh phúc và sự hài lòng trong cuộc sống cho thấy nói chung có một mối tương quan nhẹ giữa sự giàu có và hạnh phúc. Người dân ở các quốc gia giàu có hơn về kinh tế (bao gồm cả Hoa Kỳ) có xu hướng tự đánh giá mình là người hạnh phúc hơn so với những người ở các quốc gia kém giàu có hơn. Ed Diener, một nhà nghiên cứu từ Đại học Illinois, phát hiện ra rằng những người rất giàu có trung bình cho biết họ hạnh phúc là 77% thời gian, trong khi những người giàu trung bình nói rằng họ chỉ hạnh phúc 62%. Sự khác biệt này, mặc dù có ý nghĩa thống kê, nhưng không lớn lắm, đặc biệt khi xem xét rằng nhóm "rất giàu có" được chọn từ danh sách bốn trăm người Mỹ giàu nhất. Nó là cũng rất thú vị khi lưu ý rằng không một người trả lời nào trong nghiên cứu của Diener tin rằng tiền tự đảm bảo hạnh phúc. Đa số đồng ý với nhận định, "Tiền có thể làm tăng hoặc giảm hạnh phúc, tùy thuộc vào cách nó được sử dụng." Trong một nghiên cứu trước đó, Norman Bradburn phát hiện ra rằng nhóm người có thu nhập cao nhất cho biết họ thường hạnh phúc hơn nhóm thấp

nhất khoảng 25%. Một lần nữa, sự khác biệt đã có, nhưng nó 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, các tác giả báo cáo rằng tình hình tài chính của một người là một trong những yếu tố ít quan trọng nhất ảnh hưởng đến sự hài lòng chung về cuộc sống.

Với những quan sát này, thay vì lo lắng về cách kiếm một triệu đô la hoặc làm thế nào để thu hút bạn bè và ảnh hưởng đến mọi người, có vẻ như sẽ có lợi hơn khi tìm hiểu xem làm thế nào để cuộc sống hàng ngày trở nên hài hòa hơn và thỏa mãn hơn, và do đó đạt được bằng con đường trực tiếp những gì không thể đạt được thông qua việc theo đuổi các mục tiêu tượng trưng.

1. Khoái lạc và sự tận hưởng

Khi xem xét loại trải nghiệm giúp cuộc sống tốt đẹp hơn, trước tiên hầu hết mọi người đều nghĩ rằng hạnh phúc bao gồm việc trải nghiệm đầy khoái lạc: rượu ngon, gái đẹp, tất cả những tiện nghi mà tiền có thể mua được. Chúng ta tưởng tượng sự hài lòng khi đi du lịch đến những nơi xa lạ hoặc được bao quanh bởi người thú vị và các tiện nghi sang trọng. Nếu chúng ta không đủ khả năng chi trả cho những mục tiêu mà những quảng cáo bóng bẩy đầy màu sắc luôn cổ vũ ta theo đuổi, thì việc cam chịu một buổi tối yên tĩnh trước tivi với một ly rượu kê tay cũng gọi là chấp nhận được.

Khoái lạc là cảm giác mãn nguyện mà người ta đạt được bất cứ khi nào thông tin trong ý thức nói rằng những kỳ vọng do các chương trình sinh học hoặc điều kiện xã hội đặt ra đã được đáp ứng. Mùi vị của thức ăn khi chúng ta đói là dễ chịu vì nó làm giảm sự mất cân bằng sinh lý. Nghỉ ngơi vào buổi tối trong khi tiếp thu một cách thụ động thông tin từ các phương tiện truyền thông, với rượu hoặc ma túy để cho đầu óc bị kích động quá mức bởi nhu cầu của công việc được mụ đi là một cảm giác thư giãn bất ngờ. Du lịch đến Acapulco

thật thú vị vì sự mới lạ kích thích phục hồi của ta khi bị căng thẳng bởi những thói quen lặp đi lặp lại của cuộc sống hàng ngày, và bởi vì ta cũng biết rằng đây là cách những người được xã hội tôn sùng dùng thời gian của họ.

Khoái cảm là một thành phần quan trọng của chất lượng cuộc sống, nhưng bản thân nó không mang lại hạnh phúc. Ngủ, nghỉ ngơi, ăn uống và làm tình cung cấp trải nghiệm cân bằng nội môi giúp phục hồi ý thức trở lại trật tự sau khi bị các nhu cầu của cơ thể phá quấy. Nhưng chúng không tạo ra sự phát triển tâm lý. Chúng không làm cho bản thể này trở nên giàu có hơn. Niềm vui giúp duy trì trật tự, nhưng tự nó không thể tạo ra trật tự mới trong ý thức.

Khi mọi người suy nghĩ sâu hơn về những gì làm cho cuộc sống của họ bổ ích, họ có xu hướng vượt ra ngoài những ký ức dễ chịu và bắt đầu nhớ lại những sự kiện khác, những trải nghiệm khác dù có trùng lặp với khoái lạc nhưng xứng đáng với một cái tên riêng: tận hưởng. Các sự kiện thú vị xảy ra khi một người không chỉ đáp ứng một số kỳ vọng trước đó hoặc thỏa mãn nhu cầu hoặc mong muốn mà còn vượt ra ngoài những gì họ đã được lập trình để làm và đạt được điều gì đó bất ngờ, có thể là điều thậm chí không tưởng.

Sự tận hưởng được đặc trưng bởi sự chuyển động về phía trước do cảm giác mới lạ, do việc đạt thành tựu. Chơi hiệp quần vợt sát nút và đẩy giới hạn của đấu thủ thì thú vị, cũng như đọc một cuốn sách soi rọi những thứ ta đã biết bằng một góc nhìn mới, hay như có một cuộc trò chuyện mà ta bày tỏ những ý tưởng mà chúng ta không biết là chúng ta có. Chốt được một hợp đồng bị cạnh tranh gắt gao, hoặc bất kỳ công việc nào được hoàn thành tốt đều rất thú vị. Không ai thật sự thú vị của những trải nghiệm này khi chúng đang diễn ra, nhưng sau này ta sẽ nghĩ lại về chúng và nói, “Điều đó thực sự rất vui” và ước chúng sẽ xảy ra một lần nữa. Sau một sự kiện thú vị, chúng ta biết rằng chúng ta đã thay đổi, rằng bản thân của chúng ta

đã trưởng thành: về mặt nào đó, chúng ta đã trở nên phức tạp hơn do kết quả của những sự kiện trên.

Trải nghiệm mang lại khoái cảm cũng có thể mang lại sự thích thú, nhưng hai cảm giác hoàn toàn khác nhau. Ví dụ, mọi người đều thích ăn uống. Tuy nhiên, để thưởng thức món ăn thì khó hơn. Một người sành ăn thích ăn, cũng như bất kỳ ai chú ý đến bữa ăn để phân biệt những cảm giác khác nhau do nó mang lại. Như ví dụ này cho thấy, chúng ta có thể trải nghiệm niềm vui mà không cần bất kỳ sự đầu tư nào của năng lượng tinh thần, trong khi sự thích thú chỉ xảy ra do sự đầu tư bất thường của sự chú ý. Một người có thể cảm thấy khoái cảm mà không cần nỗ lực, nếu các trung tâm thích hợp trong não của anh ta được kích thích bằng điện, hoặc kết quả của sự kích thích hóa học của thuốc. Nhưng không thể thưởng thức một trận tennis, một cuốn sách hoặc một cuộc trò chuyện trừ khi sự chú ý được tập trung hoàn toàn vào hoạt động ấy.

Chính vì lý do này mà lạc thú trở nên thừa thãi, do đó cái tôi không phát triển như một hệ quả của việc thừa mứa lạc thú. Sự phức tạp đòi hỏi phải đầu tư tâm sức vào những mục tiêu mới và có sự thử thách. Dễ dàng nhận thấy quá trình này ở trẻ: Trong những năm đầu đời mỗi đứa trẻ là một “cỗ máy học tập” nhỏ để thử các động tác mới, từ mới hàng ngày. Sự tập trung vui sướng trên khuôn mặt của trẻ khi trẻ học từng kỹ năng mới là một dấu hiệu tốt cho thấy sự thích thú thực sự là gì. Và cứ sau những buổi học thú vị sẽ làm tăng thêm sự phức tạp trong quá trình phát triển bản thân của đứa trẻ.

Thật không may, mối liên hệ tự nhiên giữa sự phát triển và sự thích thú này có xu hướng biến mất theo thời gian. Có lẽ bởi vì “học tập” trở thành một áp đặt bên ngoài khi bắt đầu đi học, sự hào hứng của việc thành thạo các kỹ năng mới dần dần mất đi. Tất cả trở nên quá dễ dàng để ổn định trong ranh giới hẹp của bản thân được phát triển ở tuổi vị thành niên. Nhưng nếu một người quá tự mãn, cảm thấy

rằng năng lượng tinh thần đầu tư vào những hướng mới sẽ bị lãng phí trừ khi có cơ hội tốt để thu lại phần thưởng từ công sức đã bỏ ra, thì cuối cùng người ta có thể không còn tận hưởng cuộc sống và lạc thú trở thành nguồn duy nhất của trải nghiệm tích cực .

Mặt khác, nhiều cá nhân tiếp tục cố gắng hết sức để duy trì sự thích thú trong bất cứ việc gì họ làm. Tôi từng biết một cụ già ở một trong những vùng ngoại ô cũ nát của Naples kiếm sống bấp bênh từ một cửa hàng đồ cổ xiêu vẹo mà gia đình ông đã sở hữu qua nhiều thế hệ. Một buổi sáng nọ, một phụ nữ Mỹ có vẻ ngoài khá giả bước vào cửa hàng, và sau khi nhìn quanh một lúc, đã hỏi giá của một cặp minh thần nhỏ bằng gỗ phong cách Ba rốc (baroque) nhỏ nhắn mũm mĩm đã được một người thợ người Naples tạo tác bằng tác bằng cả tâm can từ vài thế kỉ trước, và được trân trọng bởi những hậu bối sau này như chủ sở hữu hiện tại, tức Signor Orsini hiện đang báo giá cắt cổ. Người phụ nữ lấy ra tập séc du lịch của mình, sẵn sàng trả cho những hiện vật đáng ngờ. Tôi nín thở, chờ biến cố bất ngờ gọi là vận may này diễn ra với bạn tôi. Nhưng tôi không biết rõ về Orsini. Ông ta giận tím người và với con giận muốn tuôn trào tống tiễn bà khách ra khỏi cửa hàng: "Không, không, thưa bà, tôi xin lỗi nhưng tôi không thể bán cho bà những minh thần đó." Trong khi người phụ nữ kinh ngạc, ông liên tục lặp lại, "Tôi không thể làm ăn với cô. Rõ chứ?" Sau khi vị du khách rời đi, ông bình tĩnh lại và giải thích: "Nếu tôi chết đói, tôi đã lấy tiền của cô ấy. Nhưng vì tôi không làm vậy, tại sao tôi phải thực hiện một thỏa thuận chẳng có xui vui về nào? Tôi thích đấu trí trong việc thương lượng, khi hai người cố gắng vượt qua nhau bằng mưu mẹo và bằng tài hùng biện. Ắ ta thậm chí không hề nao núng. Ắ không biết gì cả. Ắ ta không tôn trọng tôi khi cho rằng tôi sẽ cố gắng lợi dụng ắ. Nếu tôi bán những món đồ đó cho ắ đó với giá vô lý đó, tôi sẽ cảm thấy bị lừa dối ". Rất ít người, ở miền nam nước Ý hay những nơi khác, có thái độ kỳ lạ này đối với các giao dịch kinh doanh. Nhưng sau đó tôi nghi ngờ

rằng họ cũng không thích công việc của mình nhiều như Signor Orsini đây.

Không có những niềm vui ta vẫn sống được, và sống kiểu đấy thậm chí còn có khi dễ chịu. Nhưng không có niềm vui thì sống rất bất bēnh, phụ thuộc vào may rủi và ngoại cảnh phù hợp. Tuy nhiên, để có được quyền kiểm soát cá nhân đối với chất lượng trải nghiệm, người ta cần học cách xây dựng sự thích thú với những gì diễn ra hàng ngày.

Phần còn lại của chương này cung cấp tổng quan về những gì làm cho trải nghiệm thú vị. Mô tả này dựa trên các cuộc phỏng vấn dài, bảng câu hỏi và các dữ liệu khác được thu thập trong hơn chục năm từ vài nghìn người trả lời. Ban đầu, chúng tôi chỉ phỏng vấn những người đã dành nhiều thời gian và công sức cho các hoạt động khó khăn, nhưng không mang lại phần thưởng rõ ràng kiểu tiền bạc hoặc uy tín: vận động viên leo núi, nhà soạn nhạc, chơi cờ vua, vận động viên nghiệp dư. Các nghiên cứu sau đó của chúng tôi bao gồm các cuộc phỏng vấn với những người bình thường, sống đời bình thường; chúng tôi yêu cầu họ mô tả cảm giác khi cuộc sống của họ ở mức sung mãn nhất, khi những gì họ làm là thú vị nhất. Những người này bao gồm người Mỹ thành thị - bác sĩ phẫu thuật, giáo sư, nhân viên văn thư và công nhân dây chuyền lắp ráp, các bà mẹ trẻ, những người đã nghỉ hưu và thanh thiếu niên. Họ cũng bao gồm những người trả lời từ Hàn Quốc, Nhật Bản, Thái Lan, Úc, các nền văn hóa châu Âu khác nhau, và khu định cư của người Da Đỏ ở Navajo. Trên cơ sở các cuộc phỏng vấn này, giờ đây chúng ta có thể mô tả điều gì làm cho một trải nghiệm thú vị và từ đó cung cấp các ví dụ mà tất cả chúng ta có thể sử dụng để nâng cao chất lượng cuộc sống.

2. Những thành tố của việc tận hưởng.

Điều ngạc nhiên đầu tiên mà chúng tôi gặp phải trong nghiên cứu của mình là cách các hoạt động khác nhau được mô tả khi chúng diễn ra thuận lợi lại tương đồng. Có vẻ như cảm giác của một vận động viên bơi đường dài khi băng qua eo biển Manche gần giống với cảm giác của một vận động viên cò vua trong một giải đấu hoặc một vận động viên leo núi leo trèo nơi vách đá cheo leo. Tất cả những cảm xúc cùng chia sẻ nhau những khía cạnh quan trọng giống nhau, dù các đối tượng chủ thể của chúng rất khác nhau, từ các nhạc sĩ sáng tác một tứ tấu mới cho đến những thanh thiếu niên từ khu ổ chuột tham gia vào một trận đấu bóng rổ tranh cúp.

Điều ngạc nhiên thứ hai là, bất kể nền văn hóa, giai đoạn hiện đại hóa, tầng lớp xã hội, độ tuổi hay giới tính, những người được hỏi đều mô tả sự tận hưởng theo một cách rất giống nhau. Những hoạt động họ đã làm để trải nghiệm sự thích thú rất khác nhau - người cao tuổi Hàn Quốc thích thiền, thanh thiếu niên Nhật Bản thích tụ tập trong các băng nhóm mô tô - nhưng họ mô tả cảm giác khi họ tận hưởng theo những thuật ngữ gần như giống hệt nhau. Hơn nữa, lý do những hoạt động trên mang lại cảm giác tận hưởng có nhiều điểm tương đồng hơn khác biệt. Tóm lại, trải nghiệm tối ưu và các điều kiện tâm lý tạo nên điều đó dường như giống nhau trên toàn thế giới.

Như các nghiên cứu của chúng tôi đã đề xuất, hiện tượng học về sự tận hưởng có tám thành phần chính. Khi mọi người phản ánh về cảm giác khi trải nghiệm của họ là tích cực nhất, họ sẽ đề cập đến ít nhất một, và thường là tất cả, những điều sau đây. Đầu tiên, trải nghiệm thường xảy ra khi chúng ta đối đầu với các nhiệm vụ mà chúng ta có cơ hội hoàn thành. Thứ hai, chúng ta phải có khả năng tập trung vào những gì chúng ta đang làm. Thứ ba và thứ tư, sự tập trung thường có thể thực hiện được vì nhiệm vụ được thực hiện có mục tiêu rõ ràng và cung cấp phản hồi ngay lập tức. Thứ năm, một

người hành động với một sự nhập tâm đến tận tụy nhưng rất thả lỏng và loại bỏ khỏi nhận thức những lo lắng và thất vọng của cuộc sống hàng ngày. Thứ sáu, những trải nghiệm thú vị cho phép mọi người kiểm soát được hành động của mình. Thứ bảy, mối quan tâm đến bản thân biến mất, nhưng nghịch lý là ý thức của bản thân nổi lên mạnh mẽ hơn sau khi trải nghiệm nhập tâm kết thúc. Cuối cùng, ý thức về khoảng thời gian bị thay đổi; hàng giờ trôi qua trong vài phút, và phút có thể kéo dài như hàng giờ. Sự kết hợp của tất cả các yếu tố này tạo ra cảm giác tận hưởng sâu sắc, điều đáng làm cho mọi người cảm thấy rằng việc tiêu tốn rất nhiều năng lượng là điều đáng giá chỉ đơn giản là để có thể cảm nhận được cảm giác ấy.

Chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn từng yếu tố này để ta có thể hiểu rõ hơn điều gì làm cho các hoạt động thú vị tạo nên sự thỏa mãn như vậy. Với kiến thức này, bạn có thể đạt được khả năng kiểm soát ý thức và biến ngay cả những khoảnh khắc buồn tẻ nhất của cuộc sống hàng ngày thành những sự kiện giúp bản thân phát triển.

a) Một hoạt động có tính thử thách đòi hỏi kỹ năng

Đôi khi một người báo cáo rằng họ đã trải qua một niềm vui tột độ, một cảm giác ngây ngất mà không có lý do chính đáng: một quầy rượu với âm nhạc ám ảnh có thể bật lên trạng thái ấy, hoặc một khung cảnh tuyệt vời, hoặc thậm chí lượng kích thích hơn - chỉ là một cảm giác hạnh phúc tự phát. Nhưng những trạng thái xuất hiện với tỷ lệ vượt trội của các trải nghiệm tối ưu, tức là xảy ra trong chuỗi các hoạt động hướng đến mục tiêu và bị ràng buộc bởi các quy tắc — các hoạt động đòi hỏi sự đầu tư của năng lượng tinh thần, và không thể làm được nếu không có các kỹ năng thích hợp. Lý do những điều liệt kê trên là những điều cần và đủ sẽ trở nên rõ ràng ở phần sau

của sách; còn hiện tại, ta chỉ nhớ rằng cảm giác của niềm vui tốt độ thường được kích hoạt bởi những điều kiện như thế.

Điều quan trọng là phải làm rõ ngay từ đầu rằng một “hoạt động” không cần phải hoạt động theo nghĩa thể chất, và “kỹ năng” cần thiết để tham gia vào nó không cần phải là một kỹ năng thể chất. Ví dụ, một trong những hoạt động thú vị được nhắc đến nhiều nhất trên thế giới là đọc sách. Đọc là một hoạt động vì nó đòi hỏi sự tập trung chú ý và có mục tiêu, và để làm được điều đó, người ta phải biết các quy tắc của ngôn ngữ viết. Các kỹ năng liên quan đến việc đọc không chỉ bao gồm khả năng đọc viết mà còn có khả năng diễn dịch từ thành hình ảnh, đồng cảm với các nhân vật hư cấu, nhận biết bối cảnh lịch sử và văn hóa, dự đoán các diễn biến của cốt truyện, phê bình và đánh giá phong cách của tác giả, v.v. . Theo nghĩa rộng hơn, bất kỳ khả năng vận dụng thông tin biểu tượng nào cũng là một “kỹ năng”, chẳng hạn như kỹ năng của nhà toán học để định hình các mối quan hệ định lượng trong đầu anh ta, hoặc kỹ năng của nhạc sĩ trong việc kết hợp các nốt nhạc.

Một hoạt động thú vị phổ biến khác là ở cạnh những người khác. Giao tiếp xã hội thoát nhìn có vẻ là một ngoại lệ đối với tuyên bố rằng một người cần sử dụng các kỹ năng để tận hưởng hoạt động đang làm, vì có vẻ như việc nói chuyện phiếm hoặc đùa cợt với người khác không đòi hỏi khả năng cụ thể. Nhưng tất nhiên, nó có; như rất nhiều người nhút nhát biết, nếu một người cảm thấy mất tự chủ, họ sẽ sợ hãi khi thiết lập các mối quan hệ thân mật và tránh gặp gỡ bạn bè nếu có thể.

Bất kỳ hoạt động nào cũng chứa đựng nhiều cơ hội để hành động hay còn gọi là “thách thức” đòi hỏi các kỹ năng thích hợp để thực hiện. Đối với những người không có kỹ năng phù hợp, hoạt động này không mang tính thử thách; nó chỉ đơn giản là vô nghĩa. Bày bàn cò ra sẽ khiến kì thủ nóng máu và hào hứng, nhưng với bất kì ai

không biết luật chơi thì sẽ chán nản. Đối với hầu hết mọi người, bức tường vĩ đại El Capitan ở thung lũng Yosemite chỉ là một khối đá khổng lồ kỳ lạ. Nhưng đối với người leo núi, nó là một đấu trường cung cấp một bản phức hợp phức tạp của những thử thách về tinh thần và thể chất không khi nào hết.

Một cách đơn giản để tìm ra thách thức là bước vào một tình huống có tính cạnh tranh. Đây là lý do của sự hấp dẫn tuyệt vời từ tất cả các trò chơi và môn thể thao có tính đối kháng ganh đua. Theo nhiều cách, cạnh tranh là một cách nhanh chóng để phát triển sự phức tạp: “Ai mà thách đấu ta sẽ giúp củng cố hệ thần kinh và rèn giũa kỹ năng của ta. Nhân vật phản diện chính là người giúp đỡ chúng ta.” - Edmund Burke đã viết như vậy. Những thách thức từ cạnh tranh có thể kích thích và thú vị. Nhưng khi quá tập trung vào đối thủ mà không phải ở bản thân, sự thích thú có xu hướng biến mất. Cạnh tranh chỉ thú vị khi nó là phương tiện để hoàn thiện kỹ năng của một người; khi nó đã trở thành mục đích, cạnh tranh sẽ không còn vui nữa.

Nhưng thách thức không chỉ giới hạn trong các hoạt động cạnh tranh hoặc thể chất. Chúng cần thiết để mang lại sự thích thú ngay cả trong những tình huống mà người ta không mong đợi thử thách. Ví dụ, đây là một trích dẫn từ một trong những nghiên cứu của chúng tôi, về một tuyên bố của một chuyên gia nghệ thuật mô tả sự thích thú khi nhìn vào một bức tranh, điều mà hầu hết mọi người coi là một quá trình trực quan, tức thì: “Rất nhiều bức tranh bạn giải quyết rất đơn giản... và bạn không thấy có gì thú vị về chúng, bạn biết đấy, nhưng có những bức tranh khác mang trong mình thách thức.... đó là những bức tranh sẽ đọng lại trong tâm trí bạn, là những bức thú vị nhất. ” Nói cách khác, ngay cả sự thích thú thụ động mà người ta có được khi nhìn vào một bức tranh hoặc tác

phẩm điêu khắc phụ thuộc vào những thách thức mà tác phẩm nghệ thuật đó chứa đựng.

Các hoạt động mang lại sự thích thú thường là những hoạt động đã được đo ni đóng giày riêng cho mục đích. Những trò chơi, những môn thể thao và các hình thức nghệ thuật và văn học đã được phát triển qua nhiều thế kỷ với mục đích rõ ràng là làm phong phú cuộc sống với những trải nghiệm thú vị. Nhưng sẽ là sai lầm nếu cho rằng chỉ có nghệ thuật và giải trí mới có thể mang lại những trải nghiệm tối ưu. Trong một nền văn hóa lành mạnh, công việc hiệu quả và các thói quen cần thiết của cuộc sống hàng ngày cũng có thể thỏa mãn ta. Trên thực tế, một trong những mục đích của cuốn sách này là khám phá những cách mà ngay cả những vụn vặt thường ngày cũng có thể được biến đổi thành những trò chơi có ý nghĩa với cá nhân để mang lại trải nghiệm tối ưu. Việc cắt cỏ hoặc chờ đợi trong văn phòng nhà sĩ có thể trở nên thú vị nếu một người tái cấu trúc những hoạt động này bằng cách đưa ra các mục tiêu, quy tắc và các yếu tố khác của việc tận hưởng sẽ được đề cập ở phần tiếp theo.

Heinz Maier-Leibnitz, nhà vật lý thực nghiệm nổi tiếng người Đức và

hậu duệ của nhà toán học và triết học thế kỷ mười tám, cung cấp 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 thú vị nhẹ nhàng. Giáo sư Maier-Leibnitz khốn khổ với đặc trưng nghề nghiệp thường gặp ở các viện sĩ: phải ngồi xem những cuộc hội thảo dài vô tận, thường rất nhàm chán. Để giảm bớt gánh nặng này, ông đã phát minh ra một hoạt động riêng tư cung cấp đủ thử thách để ông không cảm thấy hoàn toàn nhàm chán trong một bài giảng buồn tẻ, nhưng tự động hóa đến mức chưa đủ sự chú ý để khi điều gì đó thú vị đang được nói, ông có thể để tâm đến chúng được.

Những gì ông làm là thế này: Bất cứ khi nào một người nói bắt đầu trở nên tê nhạt, ông bắt đầu gõ ngón tay cái bên phải của mình một lần, rồi đến ngón tay thứ ba của bàn tay phải, sau đó là trở, rồi đến ngón thứ tư, rồi lại ngón thứ ba, rồi lại ngón tay của bàn tay phải. Sau đó, ông di chuyển sang tay trái và gõ lại ngón út, ngón giữa, ngón thứ tư, ngón trở và ngón giữa, và kết thúc bằng ngón cái của bàn tay trái. Sau đó, tay phải đảo ngược trình tự ngón tay, tiếp theo là đảo ngược trình tự của tay trái. Thực tế bằng cách thêm vào những khoảng dừng hoàn toàn và một phần vào chu trình một cách điều đặn, có 888 cách kết hợp mà người ta có thể di chuyển mà không lặp lại cùng một mẫu. Bằng cách xen kẽ các khoảng dừng giữa các cú vỗ đều đặn, khuôn mẫu có được một sự hài hòa gần như âm nhạc, và trên thực tế, nó dễ dàng được thể hiện trên một phổ nhạc.

Sau khi phát minh ra trò chơi con nít này, Giáo sư Maier-Leibnitz đã tìm thấy một công dụng thú vị của nó: như một cách đo chiều dài của dòng suy nghĩ. Mô hình 888 cú vỗ, được lặp lại ba lần, cung cấp một tập hợp 2.664 cú vỗ, và chuỗi trên mất gần mười hai phút để thực hiện. Ngay khi bắt đầu gõ, bằng cách chuyển sự chú ý vào các ngón tay, Giáo sư Maier-Leibnitz có thể biết chính xác mình đang ở điểm nào trong chuỗi gõ. Vì vậy, giả sử rằng một ý nghĩ liên quan đến một trong những thí nghiệm vật lý của ông xuất hiện trong ý thức khi đang gõ trong một bài giảng nhằm chán. Ông ngay lập tức chuyển sự chú ý đến các ngón tay của mình, và ghi nhớ rằng mình đang ở nhịp gõ thứ 300 của loạt gõ thứ hai; sau đó trong tích tắc ông quay lại những suy nghĩ của mình về thí nghiệm. Tại một thời điểm nào đó, ý nghĩ đã hoàn thành, và ông đã tìm ra vấn đề. Câu hỏi bản thân đã mất bao lâu để giải quyết vấn đề được trả lời bằng cách chuyển sự chú ý trở lại các ngón tay, và ông nhận thấy rằng mình sắp hoàn thành chuỗi gõ thứ hai — quá trình suy nghĩ mất khoảng hai phần tư phút để hoàn tất.

Rất ít người bận tâm đến việc phát minh ra những điều đòi hỏi khéo léo và phức tạp như vậy để nâng cao chất lượng trải nghiệm của họ. Nhưng tất cả chúng ta đều có những phiên bản tựa tựa thế này 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 thậm chí dùng đến khi bản thân đang phải đối diện với những lo lắng. Một số người bắt buộc phải vẽ nguệch ngoạc, những người khác nhai đồ vật hoặc hút thuốc, vuốt tóc, ngâm nga một giai điệu hoặc tham gia vào các nghi lễ riêng tư bí truyền, và tất cả có cùng một mục đích là xác lập một trật tự trong ý thức thông qua việc thực hiện các hành động theo khuôn mẫu. Đây là những hoạt động “nhập tâm nho nhỏ” giúp ta đối đầu những tình huống ảm đạm trong ngày. Nhưng mức độ thú vị của một hoạt động cuối cùng phụ thuộc vào độ phức tạp của nó. Các trò chơi nhỏ tự động đan xen vào cuộc sống hàng ngày giúp giảm bớt sự nhàm chán, và làm tăng thêm chút chất lượng tích cực của trải nghiệm. Để làm được điều đó, một người cần phải đối mặt với những thách thức khắt khe hơn và sử dụng các kỹ năng cấp cao hơn.

Trong tất cả các hoạt động mà những đối tượng trong nghiên cứu của chúng tôi báo cáo đã tham gia, sự thích thú xuất hiện ở một điểm rất cụ thể: bất cứ khi nào các cơ hội hành động đối ứng được khả năng mà họ cho rằng mình có. Ví dụ, chơi quần vợt sẽ không thú vị nếu hai đối thủ chênh lệch nhau quá nhiều. Người chơi có kỹ năng kém hơn sẽ cảm thấy lo lắng, và người chơi giỏi hơn sẽ cảm thấy buồn chán. Điều này 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 bản nhạc quá phức tạp sẽ gây khó chịu. Sự thích thú xuất hiện ở ranh giới giữa buồn chán và lo lắng, khi những thách thức tương ứng với khả năng hành động của một người.

Tỷ lệ vàng giữa thử thách và kỹ năng không chỉ đúng đối với các hoạt động của con người. Bất cứ khi nào tôi dắt con chó săn của chúng tôi, Hussar, đi dạo trên cánh đồng, nó thích chơi một trò chơi rất đơn giản — nguyên mẫu của trò chơi phổ biến nhất trong văn hóa của trẻ em loài người, chạy trốn và truy đuổi. Nó sẽ chạy vòng quanh tôi với tốc độ tối đa, với cái lưỡi thè ra và mắt thận trọng theo dõi mọi hành động của tôi, không cho tôi bắt nó. Thỉnh thoảng tôi cũng nhào tới, và nếu may mắn tôi có thể chộp được con chó. Bây giờ phần thú vị là bất cứ khi nào tôi mệt mỏi và di chuyển nửa vờ, Hussar sẽ chạy vòng tròn chặt hơn nhiều, khiến tôi tương đối dễ dàng bắt được nó; mặt khác, nếu tôi có thể trạng tốt và sẵn sàng dốc sức, nó sẽ phóng to đường kính của vòng tròn của mình. Bằng cách này, độ khó của trò chơi được giữ nguyên. Với một cảm giác kỳ lạ về sự cân bằng tốt giữa các thử thách và kỹ năng, nó sẽ đảm bảo rằng trò chơi sẽ mang lại sự thích thú tối đa cho cả hai.

b) Hợp nhất giữa hành động và nhận thức

Khi tất cả các kỹ năng liên quan của một người là cần thiết để đối phó với những thách thức của một tình huống, thì hoạt động đó sẽ hoàn toàn chiếm hết sự chú ý của người đó. Không còn chút năng lượng tinh thần nào dư thừa để xử lý những thông tin ngoài luồng. Tất cả sự chú ý đều tập trung vào các kích thích có liên quan đến hoạt động đang được tập trung.

Kết quả là, một trong những đặc điểm chung và đặc biệt nhất của trải nghiệm tối ưu diễn ra: mọi người đắm chìm vào những gì họ đang làm đến mức hoạt động trở nên tự phát, gần như tự động; họ ngừng nhận thức về bản thân như là một thứ tách biệt với các hành động mà họ đang thực hiện.

Một vũ công mô tả cảm giác khi một buổi biểu diễn diễn ra tốt đẹp: “Sự tập trung của bạn rất hoàn hảo. Tâm trí của bạn không lang

thang, bạn không nghĩ về điều gì khác; bạn hoàn toàn nhập tâm vào những gì bạn đang làm.... Năng lượng của bạn chảy một cách mượt mà. Bạn cảm thấy thư giãn, thoải mái và bùng nổ."

Một vận động viên leo núi giải thích cảm giác như thế nào khi anh ta leo lên một ngọn núi: "Bạn quá nhập tâm vào những gì bạn đang làm [đến mức] bạn không nghĩ mình tách biệt với hoạt động trước mắt.... Bạn không thấy mình tách biệt với những gì bạn đang làm."

Một người mẹ tận hưởng khoảng thời gian bên con gái nhỏ: "Bé rất đam mê đọc và chúng tôi cùng đọc. Bé đọc cho tôi nghe và tôi đọc cho bé nghe và đó là thời điểm mà tôi gần như tách biệt với phần còn lại của thế giới, tôi hoàn toàn tập trung vào những gì mình đang làm."

Một người chơi cờ vua kể về việc chơi trong một giải đấu: "... sự tập trung giống như hơi thở - bạn không bao giờ nghĩ đến điều đó. Mái nhà có thể rơi xuống, và nếu nó trượt bạn, bạn sẽ không hay biết."

Chính vì lý do này mà chúng tôi đã gọi trải nghiệm tối ưu là "Flow" - (ND: Nhập Tâm). Từ ngắn gọn và đơn giản này mô tả rõ cảm giác của chuyển động dường như không cần nỗ lực. Những lời sau đây của một nhà thơ và vận động viên leo núi áp dụng cho tất cả hàng ngàn cuộc phỏng vấn do chúng tôi và những người ở mọi mức thu nhập khác nhau trong nhiều năm: "Sự huyền bí của leo núi là leo; bạn lên đến đỉnh của một tảng đá và vui mừng vì nó đã kết thúc nhưng thực sự ước nó sẽ tiếp diễn mãi mãi. Sự biện minh của việc leo trèo, giống như sự biện minh của nhà thơ đang viết; bạn không chinh phục được bất cứ điều gì ngoại trừ những thứ ở bản thân bạn.... Hành động viết biện minh cho 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 tìm kiếm nơi đỉnh cao hay miền không tương mà ở trong dòng chảy. Nó không phải là một chuyển động đi lên mà là

một dòng chảy liên tục; bạn di chuyển lên để giữ cho dòng chảy tiếp tục. Không có lý do gì khả dĩ cho việc leo núi ngoại trừ chính việc leo trèo; nó tự biện minh cho mình”

Mặc dù trải nghiệm nhập tâm có vẻ dễ dàng, nhưng thực tế lại khác hoàn toàn. Nhập tâm thường đòi hỏi hoạt động thể chất nặng nhọc, hoặc hoạt động trí óc có tính kỷ luật cao. Nó không xảy ra nếu không áp dụng và thực hiện những kỹ năng đỉnh cao. Bất kỳ sự mất tập trung nào sẽ xóa sổ nó. Tuy nhiên, trong khi nó tồn tại, ý thức hoạt động trọn trù, hành động tiếp nối hành động một cách liên mạch. Trong cuộc sống bình thường, chúng ta cứ làm gián đoạn những gì chúng ta làm với những nghi ngờ và thắc mắc. "Tại sao tôi làm điều này? Có lẽ tôi nên làm điều gì đó khác?" Chúng ta liên tục đặt câu hỏi về sự cần thiết của các hành động của mình và đánh giá một cách nghiêm túc lý do thực hiện chúng. Nhưng trong khi nhập tâm ta không cần phải phản tỉnh, bởi vì hành động đưa chúng ta về phía trước như thể phép màu.

c) Mục tiêu rõ ràng và phản hồi rõ ràng.

Lý do có thể đạt được sự tham gia của toàn thể như vậy khi đang nhập tâm là các mục tiêu thường rõ ràng và phản hồi ngay lập tức. Một vận động viên quần vợt luôn biết mình phải làm gì: trả bóng vào sân của đối thủ. Và mỗi lần cô ấy đánh bóng cô ấy biết mình đã làm tốt hay chưa. Mục tiêu của người chơi cờ vua cũng rõ ràng như nhau: chiếu bí vua của đối thủ trước khi vua của mình bị chiếu bí. Với mỗi nước cờ, anh ta có thể tính toán xem mình đã đến gần mục tiêu này hơn chưa. Người leo núi nhích lên một bức tường đá thẳng đứng có một mục tiêu rất đơn giản trong đầu: hoàn thành chuyến leo núi mà không bị ngã. Mỗi giây, mỗi giờ, anh ta nhận được thông tin rằng anh ta đang đạt được mục tiêu cơ bản đó.

Tất nhiên, nếu một người chọn một mục tiêu tầm thường, thành công trong đó không mang lại sự thích thú. Nếu tôi đặt mục tiêu là sống sót khi ngồi trên ghế sofa trong phòng khách, tôi cũng có thể mất nhiều ngày để biết rằng tôi đã đạt được nó, giống như vận động viên leo núi. Nhưng nhận thức này sẽ không khiến tôi đặc biệt vui vẻ, trong khi kiến thức của người leo núi mang lại niềm vui cho chặng đường vươn lên đây nguy hiểm của anh ta.

Một số hoạt động đòi hỏi một thời gian rất dài để hoàn thành, tuy nhiên các thành phần của mục tiêu và phản hồi vẫn cực kỳ quan trọng đối với chúng. Như ví dụ sau của một phụ nữ sáu mươi hai tuổi sống ở dãy núi Alps của Ý, người này cho biết trải nghiệm thú vị nhất của bà là chăm sóc bò và chăm sóc vườn cây ăn quả: “Tôi thấy đặc biệt hài lòng khi chăm sóc cây: Tôi thích ngắm chúng lớn lên từng ngày. Đây là một điều tuyệt đẹp.” Mặc dù phải chờ đợi đây kiên nhẫn trong một khoảng thời gian dài nhưng việc nhìn thấy những cây do người ta chăm sóc phát triển mang lại phản hồi mạnh mẽ từ những vùng núi non xinh đẹp đến những căn chung cư trong của các thành phố ở Mỹ.

Một ví dụ khác là những hành trình viễn dương một mình, trong đó một người có thể chèo thuyền hàng tuần trên một chiếc thuyền nhỏ mà không thấy đất liền. Jim Macbeth, người đã nghiên cứu về sự tập trung khi du ngoạn trên biển, nhận xét về sự phấn khích mà một thủy thủ cảm thấy khi sau nhiều ngày lo lắng dò dẫm trong các vùng nước không người, ông ta đã thấy được những mờ ảo của hòn đảo mà ông ta nhắm đến dần hiện ra từ nơi đường chân trời. Một trong những nhà viễn dương huyền thoại mô tả cảm giác này như sau: “Tôi... trải qua cảm giác thỏa mãn cùng bất ngờ khi tôi ngắm mặt trời nơi xa trên con thuyền chòng chành của mình và thêm vào đó là những phương tiện đơn giản... đã cho phép tôi chắc chắn tìm được một hòn đảo nhỏ sau một cuộc vượt đại dương. ” Và một

người khác thì nói: “Mỗi lần như vậy, tôi lại cảm thấy xen lẫn sự ngạc nhiên, tình yêu và niềm tự hào khi vùng đất mới này được sinh ra, nơi dường như được tạo ra cho tôi và bởi tôi”.

Mục tiêu của một hoạt động không phải lúc nào cũng rõ ràng như của quần vợt và thông tin phản hồi thường mơ hồ hơn so với thông tin đơn giản “Tôi không bị ngã” do người leo núi xử lý. 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, mục tiêu của anh ta thường khá mơ hồ. Và làm thế nào anh ta biết liệu những nốt nhạc mà anh ta đang viết ra là “đúng” hay “sai”? Tình huống tương tự cũng đúng đối với nghệ sĩ vẽ một bức tranh, và đối với tất cả các hoạt động mang tính chất sáng tạo hoặc kết thúc mở. Nhưng tất cả đều là những trường hợp ngoại lệ chứng minh quy luật: trừ khi một người học cách đặt mục tiêu và nhận ra và đánh giá phản hồi trong các hoạt động đó, họ sẽ không thích chúng.

Trong một số hoạt động sáng tạo, nơi các mục tiêu không được đặt ra trước rõ ràng, một người phải phát triển một ý thức cá nhân mạnh mẽ về những gì cô ấy dự định làm. Người họa sĩ có thể không có hình ảnh trực quan về bức tranh đã hoàn thành trông như thế nào, nhưng khi bức tranh đã tiến triển đến một điểm nhất định, cô ấy nên biết liệu đây có phải là điều cô ấy muốn đạt được hay không. Và một họa sĩ thích hội họa phải có những tiêu chí nội tại về “tốt” hay “xấu” để sau mỗi nét vẽ cô ấy có thể nói: “Đúng, tác phẩm này; không, bức họa này phải bỏ. ” Nếu không có các hướng dẫn từ trong tâm như vậy, những người sáng tạo không thể có trải nghiệm nhập tâm.

Đôi khi các mục tiêu và quy tắc chi phối một hoạt động được phát minh hoặc thương lượng ngay tại chỗ. Ví dụ: thanh thiếu niên thích những tương tác ngẫu hứng, trong đó họ cố gắng “làm cho đối phương nôn mửa” hoặc kể những câu chuyện ca siêu hoặc chế giễu giáo viên của mình. Mục tiêu của các hoạt động như vậy xuất hiện

bằng cách thử và sai, và hiếm khi được trình bày rõ ràng; thường nó vẫn ở dưới mức độ 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 một ý tưởng rõ ràng về những gì tạo nên một “nước đi” thành công và ai đang làm tốt. Theo nhiều cách, đây là hình mẫu của một ban nhạc jazz hay, hoặc bất kỳ nhóm ngẫu hứng nào. Các học giả hoặc những người tranh luận đạt được sự hài lòng tương tự khi các “nước đi” trong lập luận nhập vào tron tru, và tạo ra kết quả mong muốn.

Điều tạo nên phản hồi của hoạt động khác biệt đáng kể giữa hoạt động này với hoạt động khác. Một số người thờ ơ với những thứ mà những người khác không thể có đủ. Ví dụ, các bác sĩ phẫu thuật yêu thích phẫu thuật tuyên bố rằng họ sẽ không chuyển sang nội khoa ngay cả khi họ được trả gấp mười lần số tiền họ phải trả cho việc phẫu thuật, bởi vì một bác sĩ nội khoa không bao giờ biết chính xác mình đang làm tốt đến mức nào. Mặt khác, trong một ca mổ, tình trạng của bệnh nhân hầu như luôn rõ ràng: ví dụ, miễn là vết mổ không có máu thì một thủ thuật cụ thể đã thành công. Khi cơ quan bị bệnh được cắt ra, nhiệm vụ của bác sĩ phẫu thuật đã hoàn thành; sau đó là đường khâu mang lại cảm giác hài lòng khi kết thúc hoạt động. Và thái độ coi thường của bác sĩ phẫu thuật đối với khoa tâm thần thậm chí còn lớn hơn cả sự coi thường của bác sĩ nội khoa: để nghe bác sĩ phẫu thuật nói chuyện, bác sĩ tâm thần có thể dành mười năm cho một bệnh nhân mà không biết liệu phương pháp chữa trị có giúp ích được cho anh ta hay không.

Tuy nhiên, bác sĩ tâm thần yêu thích ngành của mình cũng nhận được phản hồi liên tục: cách bệnh nhân giữ mình, biểu hiện trên khuôn mặt, sự ngập ngừng trong giọng nói, nội dung tài liệu mà anh ta đưa ra trong giờ điều trị — tất cả những thông tin này là những manh mối quan trọng mà bác sĩ tâm thần sử dụng để theo dõi tiến

trình của liệu pháp. Sự khác biệt giữa bác sĩ phẫu thuật và bác sĩ tâm thần là người trước coi máu và vết cắt là phản hồi duy nhất đáng để tham gia, trong khi người sau coi các tín hiệu phản ánh trạng thái tâm trí của bệnh nhân là thông tin quan trọng. Bác sĩ phẫu thuật đánh giá bác sĩ tâm thần mềm yếu vì thích thú với những mục tiêu phù du như vậy; bác sĩ tâm thần cho rằng bác sĩ phẫu thuật thô bạo vì sự tập trung của anh ta vào những vấn đề quá kỹ thuật.

Loại phản hồi mà chúng ta hướng tới thường không quan trọng: Có gì khác biệt nếu ta đánh quả bóng tennis giữa các vạch trắng, nếu ta dồn ép vua đối phương trên bàn cờ hoặc nếu ta thấu hiểu thêm được bệnh nhân dù chỉ một chút sau giờ điều trị? Điều làm cho thông tin này có giá trị là thông điệp mang tính biểu tượng mà nó chứa đựng: rằng ta đã thành công trong mục tiêu của mình. Kiến thức như vậy tạo ra trật tự trong ý thức, và củng cố cái căn cơ của ta.

Hầu hết mọi loại phản hồi đều có thể thú vị, miễn là nó có liên quan đến mục tiêu mà ta đầu tư năng lượng tinh thần. Nếu tôi cố gắng giữ thăng bằng một chiếc gậy chống trên mũi, thì hình ảnh chiếc gậy chao đảo ngay trên trên mặt tôi ừ cũng gọi là mua vui được khắc. Nhưng mỗi người chúng ta đều nhạy cảm với một số loại thông tin nhất định mà chúng ta học được cách đánh giá cao hơn hầu hết những người khác và có khả năng chúng ta sẽ coi phản hồi liên quan đến thông tin đó là phù hợp hơn những thông tin khác.

Ví dụ, một số người được sinh ra với sự nhạy cảm đặc biệt với âm thanh. Họ có thể phân biệt giữa các âm và cao độ khác nhau, đồng thời nhận biết và ghi nhớ các tổ hợp âm thanh tốt hơn so với dân số nói chung. Có khả năng là những người như vậy sẽ bị thu hút khi chơi với âm thanh; họ sẽ học cách kiểm soát và định hình thông tin thính giác. Đối với họ, 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. Các nhà soạn nhạc, ca sĩ, nghệ sĩ biểu diễn, nhạc trưởng và nhà phê

bình âm nhạc sẽ là những ngành nghề thích hợp cho họ. Ngược lại, một số có khuynh hướng di truyền nhạy cảm bất thường với người khác và họ sẽ học cách chú ý đến các tín hiệu mà họ gửi ra. Phản hồi mà họ sẽ tìm kiếm là biểu hiện của cảm xúc con người. Một số người có bản thể mong manh cần được trấn an liên tục, và đối với họ, thông tin duy nhất quan trọng là chiến thắng trong một tình huống cạnh tranh. Những người khác đã đầu tư rất nhiều vào việc được yêu thích đến mức phản hồi duy nhất mà họ tính đến là sự tán thành và ngưỡng mộ.

Một minh họa hay về tầm quan trọng của phản hồi có trong câu trả lời của một nhóm phụ nữ mù theo tôn giáo được nhóm nhà tâm lý học của Giáo sư Fausto Massimini ở Milan, Ý phỏng vấn. Giống như những người trả lời khác trong nghiên cứu của chúng tôi, họ được yêu cầu mô tả những trải nghiệm thú vị nhất trong cuộc đời của họ. Đối với những phụ nữ này, nhiều người trong số họ đã bị mù từ khi sinh ra, trải nghiệm nhập tâm được nhắc đến nhiều nhất là kết quả của việc đọc sách bằng chữ nổi Braille, cầu nguyện, làm các nghề thủ công như đan và đóng sách, và giúp đỡ nhau khi ốm đau hoặc khi cần thiết. Trong số hơn sáu trăm người được nhóm Ý phỏng vấn, những người phụ nữ mù này nhấn mạnh hơn ai hết tầm quan trọng của việc nhận được phản hồi rõ ràng như một điều kiện để tận hưởng 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 còn sáng liệu những gì họ đang cố gắng hoàn thành có thực sự thành hiện thực hay không.

d) Tập trung vào công việc hiện tại

Một trong những khía cạnh thường được đề cập nhất của trải nghiệm nhập tâm là người ta có thể quên đi tất cả những khía cạnh khó chịu của cuộc sống chừng nào còn nhập tâm. Đặc điểm này là một sản phẩm phụ quan trọng của thực tế là các hoạt động thú vị

đòi hỏi sự tập trung hoàn toàn vào nhiệm vụ đang thực hiện — do đó không còn chỗ trống trong tâm trí cho những thông tin không liên quan.

Trong cuộc sống thường nhật, chúng ta là con mồi của những suy nghĩ và lo lắng xâm lăng ý thức bất chấp sự phản đối của ta. Bởi vì hầu hết các công việc, và cuộc sống gia đình nói chung, thiếu những đòi hỏi bức thiết của trải nghiệm nhập tâm, sự tập trung hiếm khi mãnh liệt đến mức có thể tự động loại bỏ những mối bận tâm và lo lắng. Do đó, trạng thái bình thường của tâm trí sẽ có các đợt trở lực bất ngờ và thường xuyên can thiệp vào sự vận hành trơn tru của năng lượng tinh thần. Đây là một lý do tại sao nhập tâm cải thiện chất lượng trải nghiệm: các nhu cầu có cấu trúc rõ ràng của hoạt động áp đặt trật tự và loại trừ sự can thiệp của rối loạn trong ý thức.

Một giáo sư vật lý vốn là một người ham mê leo núi đã mô tả trạng thái tâm trí của mình khi leo núi như sau: “Cứ như thể bộ nhớ đầu vào của tôi đã bị ngắt. Tất cả những gì tôi có thể nhớ là ba mươi giây cuối cùng, và tất cả những gì tôi có thể nghĩ về phía trước là năm phút tiếp theo.” Trên thực tế, bất kỳ hoạt động nào đòi hỏi sự tập trung đều có sự hạn hẹp trong trí nhớ như vậy.

Nhưng không chỉ bao gồm tập trung nhất thời. Điều quan trọng hơn nữa là thông tin nào được chọn lọc mới có thể được đưa vào nhận thức. Do đó, tất cả những suy nghĩ rắc rối thường xuyên lướt qua tâm trí sẽ được tạm thời giữ lại. Như một cầu thủ bóng rổ trẻ giải thích: “Sân banh - đó là tất cả những gì quan trọng.... Đôi khi trên sân đấu, tôi nghĩ đến một vấn đề, chẳng hạn như cãi cọ với cô bạn gái lâu năm, và tôi nghĩ điều đó chẳng là gì so với trò chơi. Bạn có thể nghĩ về một vấn đề cả ngày nhưng ngay sau khi bạn vào trò chơi, thì vấn đề kia chẳng là cái đinh gì cả!” Và một cậu khác: “Những đứa trẻ ở độ tuổi của tôi, chúng suy nghĩ rất nhiều... nhưng

khi bạn chơi bóng rổ, đó là tất cả những gì bạn nghĩ đến — chỉ là bóng rổ.... Mọi thứ khác sẽ xuôi chèo mát mái ngay tức thì."

Một người leo núi mở rộng thêm: "Khi bạn [leo núi], bạn không nhận thức được những éo le khác trong cuộc sống của mình . Việc leo núi trở thành một thế giới của riêng nó, chỉ có ý nghĩa đối với chính nó.Ấy là một hệ quả của tập trung. Một khi bạn rơi vào tình huống tương tự, cảm giác ấy sẽ trở nên rất thật và bạn sẽ có cảm giác làm chủ cuộc đời mình. Nó trở thành toàn bộ thế giới của bạn."

Một võ công kể lại cảm giác tương tự: "Tôi cảm nhận được những điều mình không thể có ở bất kì nơi nào khác.... Là khoảnh khắc tôi tự tin vào bản thân mình nhất. Tựa như một nỗ lực để quên đi những vấn đề của tôi. Khiêu vũ giống như một dạng trị liệu. Nếu tôi gặp rắc rối về điều gì đó, tôi sẽ bỏ nó ra khỏi cửa khi tôi vào [phòng tập khiêu vũ].

Ở quy mô thời gian lớn hơn, những chuyến viễn dương mang lại một sự lãng quên trôi dạt tương đương: "Nhưng cho dù có bao nhiêu khó chịu nhỏ trên biển, những mối quan tâm và lo lắng thực sự của một người dường như biến mất khỏi tầm nhìn khi đất liền lùi về đằng sau đường chân trời. Một khi chúng tôi đã ở trên biển thì không có gì phải lo lắng, chúng tôi không thể làm gì về các vấn đề của mình cho đến khi chúng tôi đến cảng tiếp theo.... Cuộc sống, trong một thời gian, đã bị tước bỏ sự giả tạo của nó; [các vấn đề khác] dường như không quan trọng so với tình trạng gió và biển cũng như thời gian có mặt trời trong ngày.

Edwin Moses, vận động viên vượt rào vĩ đại, đã nói lên điều này khi mô tả sự tập trung cần thiết cho một cuộc đua: "Đầu óc của bạn phải hoàn toàn minh mẫn. Thực tế là bạn phải đương đầu với đối thủ, jet lag, thức ăn khác nhau, ngủ trong khách sạn và các vấn đề cá nhân phải bị xóa khỏi ý thức — như thể chúng không tồn tại."

Mặc dù Moses đang nói về những gì cần thiết để giành chiến thắng trong các sự kiện thể thao đẳng cấp thế giới, nhưng anh ấy có thể đang mô tả mức độ tập trung mà chúng ta đạt được khi tham gia bất kỳ hoạt động nào. Sự tập trung của trải nghiệm nhập tâm — cùng với các mục tiêu rõ ràng và phản hồi ngay lập tức — cung cấp trật tự cho ý thức, tạo ra tình trạng thú vị để cảm nhận sự xuôi chèo mát mái.

e) Nghịch lý của việc kiểm soát

Sự thích thú thường xuất hiện trong các trò chơi, thể thao và các hoạt động giải trí có sự tách bạch với cuộc sống bình thường, nơi mà bất kỳ điều tồi tệ nào cũng có thể xảy ra. Nếu một người thua một ván cờ hoặc phạm sai lầm khi đang chơi một môn nào đó, người đó không cần phải lo lắng; Tuy nhiên, trong cuộc sống thực, một người xử lý sai một thỏa thuận kinh doanh có thể bị sa thải, mất thế chấp căn nhà và cuối cùng phải nhận trợ cấp. Do đó, trải nghiệm nhập tâm thường được mô tả là liên quan đến cảm giác kiểm soát - hay chính xác hơn, là thiếu cảm giác lo lắng về việc mất kiểm soát thường xảy ra trong nhiều tình huống của cuộc sống thường nhật.

Đây là cách một vũ công thể hiện khía cạnh này của trải nghiệm nhập tâm: "Tôi cảm thấy thư thái và bình tĩnh phủ khắp người. Tôi không có lo lắng về thất bại. Một cảm giác đầy mạnh mẽ và ấm áp! Tôi muốn mở rộng, để ôm lấy thế giới. Tôi cảm thấy sức mạnh to lớn để tạo ra một cái gì đó đầy duyên dáng và xinh đẹp. " Còn đây là lời của một người chơi cờ vua: "... Cảm giác chung của tôi là hạnh phúc và rằng tôi hoàn toàn kiểm soát thế giới của mình".

Những gì những người trả lời này đang thực sự mô tả là khả năng, chứ không phải là thực tế, của sự kiểm soát. Diễn viên múa ba lê có thể bị ngã, gãy chân, và không bao giờ có thể xoay chuyển hoàn hảo,

và người chơi cờ vua có thể bị đánh bại và không bao giờ trở thành nhà vô địch. Nhưng ít nhất về nguyên tắc, khi ta nhập tâm thì hoàn hảo là điều có thể đạt được.

Cảm giác kiểm soát này cũng được báo cáo trong các hoạt động thú vị có rủi ro nghiêm trọng, các hoạt động mà đối với người ngoài cuộc thì chúng đầy nguy hiểm so với các công việc và sinh hoạt thường nhật. Những người tập tành các trò chơi trượt treo, chạy vòng tròn, leo núi, lái xe đua, lặn biển sâu và nhiều môn thể thao tương tự để giải trí đang cố tình đặt mình vào những tình huống thiếu lưới an toàn của cuộc sống văn minh. Tuy nhiên, tất cả những cá nhân này đều báo cáo trải nghiệm nhập tâm mà ý thức kiểm soát được nâng lên một tầm cao đóng vai trò quan trọng vì sao họ theo đuổi những hoạt động ấy.

Thông thường để giải thích động cơ của những người thích nguy hiểm thì người ta hay vin vào các hoạt động như một nhu cầu bệnh lý nào đó: họ đang cố gắng xua đuổi nỗi sợ hãi sâu kín, họ đang bù đắp, họ đang cưỡng chế tái hiện lại phức cảm O Đíp, họ “nghiện những cảm giác mãnh liệt”. Mặc dù những động cơ như vậy đôi khi có liên quan, nhưng điều đáng chú ý nhất, khi một người thực sự nói chuyện với các chuyên gia về rủi ro, là cách họ thích thú không phải từ bản thân mối nguy hiểm, mà từ khả năng giảm thiểu nó. Vì vậy, thay vì cảm giác hồi hộp gây kích thích mang tính bệnh lý đến từ việc đối diện thảm họa, cảm xúc tích cực mà họ tận hưởng là cảm giác diễn ra khi có thể kiểm soát các lực lượng nguy hiểm tiềm tàng và chúng hoàn toàn lành mạnh.

Điều quan trọng cần nhận ra ở đây là các hoạt động tạo ra trải nghiệm nhập tâm, ngay cả những trải nghiệm dường như rủi ro nhất, được xây dựng để cho phép người tham gia phát triển đủ kỹ năng để giảm biên độ sai sót xuống gần bằng không nhất có thể. Ví dụ, những người leo núi nhận ra hai nhóm nguy hiểm: “khách

quan” và “chủ quan”. Loại thứ nhất là những sự kiện vật lý không thể đoán trước có thể đối đầu với một người trên núi: một cơn bão bất ngờ, tuyết lở, đá rơi, nhiệt độ giảm mạnh. Người ta có thể chuẩn bị cho mình để chống lại những mối đe dọa này, nhưng chúng không bao giờ có thể hoàn toàn lường trước được. Những nguy hiểm chủ quan là những nguy hiểm phát sinh từ sự thiếu kỹ năng của người leo núi — bao gồm cả việc không thể ước tính chính xác độ khó của chuyến leo núi so với khả năng của một người.

Toàn bộ điểm của việc leo núi là tránh những nguy hiểm khách quan càng nhiều càng tốt, và loại bỏ những nguy hiểm chủ quan hoàn toàn bằng kỷ luật nghiêm ngặt và sự chuẩn bị kỹ càng. Do đó, những người leo núi thực sự tin rằng leo núi Matterhorn an toàn hơn bằng qua một con đường ở Manhattan, nơi mà các mối nguy hiểm khách quan — tài xế taxi, người đưa tin xe đạp, xe buýt, người chặn đường — ít có thể đoán trước hơn so với những người trên núi và kỹ năng cá nhân ít ảnh hưởng hơn nhiều trong việc đảm bảo an toàn cho người đi bộ.

Như ví dụ này minh họa, những gì mọi người thích thú không phải là cảm giác được kiểm soát, mà là cảm giác thực hiện quyền kiểm soát trong những tình huống khó khăn. Không thể trải nghiệm cảm giác kiểm soát trừ khi một người sẵn sàng từ bỏ sự an toàn của các thói quen mang tính bảo vệ. Chỉ khi kết quả cuối cùng được đem ra đặt cược, và ta có thể ảnh hưởng đến kết quả đó, thì ta mới có thể thực sự biết liệu mình có đang kiểm soát hay không.

Có một dạng hoạt động tương đối ngoại lệ. Các trò chơi may rủi rất thú vị, nhưng theo định nghĩa, chúng dựa trên các kết quả ngẫu nhiên có lẽ không bị ảnh hưởng bởi các kỹ năng cá nhân. Người chơi không thể kiểm soát việc quay của bánh xe roulette hoặc lượt của một lá bài trong blackjack. Trong trường hợp này, ít nhất, cảm giác kiểm soát phải không liên quan đến sự tận hưởng.

Tuy nhiên, các điều kiện "khách quan" thật ra là lừa đảo, vì thực sự ở đây các con bạc thích trò chơi mạo hiểm bị thuyết phục một cách chủ quan rằng kỹ năng của họ đóng một vai trò quan trọng trong kết quả. Trên thực tế, họ có xu hướng nhấn mạnh vấn đề kiểm soát hơn cả những người tham gia những môn khác nơi các kỹ năng rõ ràng cho phép kiểm soát nhiều hơn. Người chơi poker tin rằng chính khả năng của họ, chứ không phải cơ hội, mới khiến họ chiến thắng; nếu họ thua, họ có xu hướng cho rằng vận rủi nhiều hơn, nhưng ngay cả khi thất bại, họ vẫn sẵn sàng tìm cách giải thích cho kết quả. Người chơi Roulette phát triển các hệ thống phức tạp để dự đoán vòng quay của bánh xe. Nói chung, những người chơi trò chơi may rủi thường tin rằng họ có năng khiếu nhìn thấy tương lai, ít nhất là trong phạm vi giới hạn các mục tiêu và quy tắc xác định trong trò chơi của họ. Và cảm giác kiểm soát cổ xưa nhất này - mà tiền thân của nó bao gồm các nghi lễ bói toán rất phổ biến trong mọi nền văn hóa - là một trong những điểm hấp dẫn nhất mà trải nghiệm cờ bạc mang lại.

Cảm giác ở trong một thế giới mà không có trở lực tinh thần giải thích được một phần lý do tại sao các hoạt động tạo ra sự nhập tâm có thể trở nên gây nghiện. Các nhà tiểu thuyết thường viết về chủ đề cờ vua như một phép ẩn dụ cho sự trốn tránh thực tại. Truyện ngắn "The Luchin Defense" (Phòng thủ Luchin - ND) của Vladimir Nabokov mô tả một thiên tài cờ vua trẻ tuổi tham gia vào trò chơi đến nỗi phần còn lại của cuộc đời anh ta — cuộc sống hôn nhân, tình bạn, cuộc sống của anh ta - sẽ diễn ra theo bàn cờ. Luchin cố gắng đối phó với những vấn đề này, nhưng anh không thể nhìn thấy chúng ngoại trừ các tình huống cờ vua. Vợ của anh ta là Nữ hoàng Trắng, đứng trên ô vuông thứ năm của hồ sơ thứ ba, bị đe dọa bởi Giám mục Đen, người là đặc vụ của Luchin — và cứ thế. Khi cố gắng giải quyết những mâu thuẫn cá nhân của mình, Luchin dùng

chiến lược cờ vua, và cố gắng phát minh ra "phòng thủ Luchin", một tập hợp các bước di chuyển khiến anh ta bất khả xâm phạm trước các cuộc tấn công từ bên ngoài. Khi các mối quan hệ của anh ta trong cuộc sống thực tan rã, Luchin có một loạt ảo giác, trong đó những người quan trọng xung quanh anh ta trở thành quân cờ trên bàn cờ khổng lồ, cố gắng ghim anh ta. Cuối cùng, anh ta có được viễn ảnh về cách phòng thủ hoàn hảo chống lại các vấn đề của mình — đó là nhảy ra khỏi cửa sổ khách sạn. Những câu chuyện như vậy về cờ vua không phải là quá xa vời; nhiều nhà vô địch, bao gồm cả những bậc thầy cờ vua vĩ đại đầu tiên và cuối cùng của Mỹ, Paul Morphy và Bobby Fischer, đã trở nên quá thoải mái với thế giới cờ vua rõ ràng và được sắp xếp hợp lý đến mức họ quay lưng lại với sự nhàm chán đầy lộn xộn của thế giới "thực".

Những con bạc hào hứng cảm thấy “tìm ra” cơ hội ngẫu nhiên thậm chí còn khét tiếng hơn. Các nhà dân tộc học đầu tiên đã mô tả Người Da Đỏ vùng đồng bằng Bắc Mỹ tham gia đánh bạc bằng xương sườn trâu bị cuốn vào trò chơi đến nỗi những người thua cuộc thường bỏ đồng tepee mà không có quần áo vào mùa đông đầy chết chóc, đánh cược cả vũ khí, ngựa và vợ của họ. Hầu như bất kỳ hoạt động thú vị nào cũng có thể trở thành chất gây nghiện, theo nghĩa là thay vì là một lựa chọn có ý thức, nó trở thành một thứ cần thiết can thiệp vào các hoạt động khác. Ví dụ, bác sĩ phẫu thuật mô tả các hoạt động như gây nghiện, "giống như chích xì ke."

Khi một người trở nên phụ thuộc vào khả năng kiểm soát một hoạt động thú vị đến mức anh ta không thể chú ý đến bất cứ điều gì khác, thì anh ta sẽ mất quyền kiểm soát cuối cùng: quyền tự do xác định nội dung của ý thức. Do đó, các hoạt động thú vị tạo ra dòng chảy có một khía cạnh tiêu cực tiềm tàng: trong khi chúng có khả năng cải thiện chất lượng của sự tồn tại bằng cách tạo ra trật tự trong tâm trí, chúng có thể trở thành chất gây nghiện, tại thời điểm đó bản thân

trở nên bị giam cầm trong một loại trật tự nhất định, và rồi không muốn đương đầu với những mơ hồ của cuộc đời.

f) Sự biến mất của sự tự nhận thức

Trước đó, chúng ta đã thấy rằng khi một hoạt động được thực hiện một cách hoàn toàn nhập tâm, sẽ không còn đủ sự chú ý để cho phép một người xem xét quá khứ hoặc tương lai, hoặc bất kỳ kích thích tạm thời không liên quan nào khác. Một thứ biến mất khỏi nhận thức đáng được đề cập đặc biệt là bản thân chúng ta bởi vì trong cuộc sống bình thường, chúng ta dành quá nhiều thời gian để suy nghĩ về nó. Đây là một người leo núi mô tả khía cạnh này của trải nghiệm: “Đó là một cảm giác thiền, giống như thiền định hoặc sự tập trung. Một điều bạn đang theo đuổi là sự nhất tâm. Bạn có thể khiến cái tôi của mình bị trộn lẫn với việc leo trèo theo đủ mọi cách và nó không nhất thiết phải khiến ta tỉnh thức. Nhưng khi mọi thứ trở nên tự động, nó giống như trạng thái vô ngã theo một cách nào đó.

Bằng cách nào đó, điều đúng đắn được thực hiện mà bạn không bao giờ nghĩ về nó hoặc làm bất cứ điều gì.... Nó chỉ xảy ra. Và bạn thật, chỉ đang tập trung hơn. " Hay như câu nói của một nhà viên dương nổi tiếng: “Vì vậy, người ta quên mình, người ta quên tất cả, chỉ thấy cuộc chơi của thuyền với biển, cuộc chơi của biển quanh thuyền, bỏ qua một bên mọi thứ không thiết yếu tới trò chơi đó.... ”

Việc đánh mất ý thức về bản thân, tách biệt với thế giới xung quanh đôi khi đi kèm với cảm giác nhập làm một với môi trường, cho dù đó là một quả núi, một đội nhóm, hoặc, trong trường hợp của thành viên của một băng nhóm mô tô Nhật Bản, “Chạy” hàng trăm vòng quay âm ỉ trên đường phố Kyoto: “Tôi hiểu điều gì đó, khi tất cả cảm xúc của chúng tôi đều phục cháy. Khi chạy, chúng tôi không hoàn toàn hòa hợp ngay từ đầu. Nhưng nếu cuộc chạy bắt đầu diễn

ra tốt đẹp, tất cả chúng ta, tất cả chúng tôi đều đồng cảm với đồng đội. Làm sao tôi có thể nói điều này?... Khi tâm trí chúng tôi hòa làm một. Vào lúc đó, đó là một niềm vui thực sự.... Khi tất cả chúng tôi trở thành một, tôi hiểu điều gì đó.... Đột nhiên, tôi nhận ra, "Ồ, chúng ta là một" và nghĩ, "Nếu chúng ta tăng tốc độ nhanh nhất có thể, nó sẽ trở thành một cuộc Chạy thực sự."... Khi chúng ta nhận ra rằng chúng ta trở thành một khối thống nhất, đó đỉnh cao thật sự. Ấy là lúc chúng tôi phê pha khi làm tay lái lùa. Vào thời điểm như vậy, nó thực sự tuyệt vời.

Sự “trở thành một khối” được thiếu niên Nhật Bản này mô tả một cách sinh động là một đặc điểm rất thực của trải nghiệm nhập tâm. Những người cho biết họ cảm thấy nó một cách cụ thể như họ cảm thấy đỡ đói hoặc giảm đau. Đó là một trải nghiệm vô cùng bổ ích, nhưng như chúng ta sẽ thấy ở phần sau, một trải nghiệm tiềm ẩn những nguy hiểm của riêng nó.

Mỗi bận tâm về bản thân làm tiêu hao năng lượng tinh thần bởi vì trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thường cảm thấy bị đe dọa. Bất cứ khi nào chúng ta bị đe dọa, chúng ta cần đưa hình ảnh chúng ta có về bản thân trở lại trong nhận thức, để có thể tìm ra liệu mối đe dọa có nghiêm trọng hay không và chúng ta nên đối mặt với nó như thế nào. Ví dụ, nếu đang đi bộ trên đường, tôi nhận thấy một số người quay lại và nhìn tôi với nụ cười trên mặt, điều bình thường cần làm là bắt đầu lo lắng ngay lập tức: “Có chuyện gì không? Trông tôi có buồn cười không? Đó là cách tôi đi, hay mặt tôi bị lem?” Hàng trăm lần mỗi ngày chúng ta được nhắc nhở về sự dễ bị tổn thương của bản thân. 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 khi ta nhập tâm không có chỗ cho sự tự soi xét. Bởi vì các hoạt động thú vị có mục tiêu rõ ràng, quy tắc ổn định và thách thức phù hợp với kỹ năng, do đó có rất ít cơ hội để bản thân bị đe dọa.

Khi một người leo núi đang chặt vật nơi vách đá, anh ta hoàn toàn chịu trách nhiệm cho chính mình. Anh ta phải là người leo núi từ tận tâm can, nếu không anh ta sẽ không sống sót. Không có cách nào để bất cứ điều gì hoặc bất kỳ ai đặt câu hỏi về bất kỳ khía cạnh nào khác của bản thân anh ta. Dù mặt có bị lem hay không cũng hoàn toàn không có sự khác biệt. Mỗi đe dọa duy nhất có thể xảy ra là mỗi đe dọa đến từ trên núi - nhưng một người leo núi giỏi được đào tạo tốt để đối mặt với mỗi đe dọa đó, và không cần phải cắt vụn bản thân trong quá trình này.

Sự vắng mặt của bản thân khỏi ý thức không có nghĩa là một người trong khi nhập tâm đã từ bỏ quyền kiểm soát năng lượng tinh thần của mình, hoặc cô ấy không nhận thức được những gì xảy ra trong cơ thể hoặc trong tâm trí của mình. Trong thực tế, điều ngược lại thường đúng. Khi mọi người lần đầu tiên tìm hiểu về trải nghiệm nhập tâm, họ đôi khi cho rằng sự thiếu ý thức về bản thân có liên quan đến việc xóa bỏ cái tôi một cách thụ động, kiểu “hòa nhịp” theo một phong cách rất rặt Nam California. Nhưng trên thực tế, trải nghiệm tối ưu liên quan đến cái tôi đóng một vai trò rất tích cực. Một nghệ sĩ vĩ cầm phải cực kỳ ý thức về mọi chuyển động của ngón tay cô ấy, cũng như âm thanh đi vào tai cô ấy và về tổng thể hình thức của bản nhạc mà cô ấy đang chơi, cả về mặt phân tích ở từng nốt một, và về mặt tổng hòa trong thiết kế và cấu trúc. Một vận động viên chạy giỏi thường nhận thức được mọi cơ liên quan trong cơ thể anh ta, về nhịp thở của anh ta, cũng như về hiệu suất của các đối thủ cạnh tranh trong chiến lược chung của cuộc đua. Một người chơi cờ không thể thường thức trò chơi nếu anh ta không thể lấy lại từ trí nhớ của mình, theo ý muốn, các vị trí trước đó, các kết hợp trong quá khứ.

Vì vậy, mất ý thức không liên quan đến việc đánh mất bản thân, và chắc chắn không phải là mất ý thức, mà đúng hơn, chỉ là sự mất ý

thức về bản thân. Những gì trượt xuống dưới ngưỡng nhận thức là khái niệm về bản thân, thông tin mà chúng ta sử dụng để đại diện cho bản thân chúng ta là ai. Và có thể tạm thời quên đi con người của chúng ta dường như rất thú vị. Khi không bận tâm đến bản thân của mình, chúng ta thực sự có cơ hội mở rộng khái niệm về con người của chúng ta. Mất ý thức về bản thân có thể dẫn đến sự tự siêu việt, dẫn đến cảm giác rằng ranh giới của bản thể này đã nói ra.

Cảm giác này không chỉ là sự tưởng tượng viên vông mà dựa trên trải nghiệm cụ thể về sự tương tác chặt chẽ với những điều nằm ngoài cơ thể, một sự tương tác tạo ra cảm giác thống nhất hiếm có với những thực thể thường là ngoại lai này. Trong suốt những đêm trường canh gác, người thủy thủ đơn độc bắt đầu cảm thấy rằng con thuyền là một phần mở rộng của chính mình, di chuyển theo cùng một nhịp điệu để hướng tới một mục tiêu chung. Người nghệ sĩ vĩ cầm, được bao bọc trong dòng âm thanh mà cô ấy giúp tạo ra, cảm thấy như thể cô ấy là một phần của “sự hòa hợp của những quả cầu”. Người leo núi, tập trung toàn bộ sự chú ý vào những điểm bất thường nhỏ của bức tường đá sẽ phải nâng đỡ trọng lượng của cô ấy một cách an toàn, nói về cảm giác quan hệ họ hàng phát triển giữa ngón tay và đá, giữa cơ thể yếu ớt và cái xù xì của đá, bầu trời và gió. Trong một giải đấu cờ vua, những người chơi phải chú ý trong nhiều giờ trong trận đấu của logic trên bàn cờ tuyên bố rằng họ cảm thấy như thể họ đã được hợp nhất thành một “trường lực” mạnh mẽ khi đụng độ với các trường lực khác trong một chiều không gian tồn tại phi vật chất nào đó. 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 vật duy nhất, được di chuyển theo cùng một mục đích; họ mô tả nó như một “vở ba lê” trong đó cá nhân được phụ thuộc vào màn trình diễn của nhóm, và tất cả mọi người tham gia đều chia sẻ cảm giác hòa hợp và quyền lực.

Người ta có thể coi những lời chứng thực này như những ẩn dụ thơ ca và để chúng ở đó. Nhưng điều quan trọng là phải nhận ra rằng chúng đề cập đến những trải nghiệm thực tế như đang đói, hoặc cụ thể như va vào tường. Không có gì bí ẩn hay huyền bí về chúng. Khi một người đầu tư tất cả năng lượng tinh thần của mình vào một tương tác — cho dù đó là với người khác, một con thuyền, một ngọn núi hay một bản nhạc — thì thực tế cô ấy sẽ trở thành một phần của hệ thống hành động lớn hơn những gì mà bản thân cá nhân đó từng có trước đây . Hệ thống này hình thành từ các quy tắc của hoạt động; năng lượng của nó đến từ sự chú ý của người đó. Nhưng nó là một hệ thống thực - về mặt chủ quan như thực như là một phần của một gia đình, một công ty hoặc một đội - và cái tôi là một phần của nó sẽ mở rộng ranh giới của nó và trở nên phức tạp hơn so với những gì nó đã từng.

Sự phát triển của bản thân chỉ xảy ra nếu sự tương tác là một điều thú vị, nghĩa là, nếu nó mang lại những cơ hội hành động không nhỏ và đòi hỏi sự hoàn thiện liên tục của các kỹ năng. Cũng có thể đánh mất chính mình trong những hệ thống hành động không đòi hỏi gì khác ngoài đức tin và lòng trung thành. Các tôn giáo theo chủ nghĩa chính thống, các phong trào quần chúng và các đảng phái chính trị cực đoan cũng mang đến cơ hội tự siêu việt mà hàng triệu người đang mong muốn chấp nhận. Chúng cũng cung cấp một sự mở rộng đáng hoan nghênh về ranh giới của bản thân, một cảm giác rằng một người đang tham gia vào một điều gì đó vĩ đại và mạnh mẽ. Người tin tưởng thực sự cũng trở thành một phần của hệ thống về mặt 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 của niềm tin của anh ta. Nhưng tín đồ chân chính không thực sự tương tác với hệ thống niềm tin; anh ta thường để năng lượng tinh thần của mình bị nó hấp thụ. Từ sự quy phục này, không có gì mới có thể đến; ý thức có thể đạt được một mệnh lệnh hoan nghênh, nhưng nó sẽ là một mệnh lệnh được áp đặt

hơn là đạt được. Tốt nhất, bản thân của một tín đồ chân chính giống như một viên pha lê: mạnh mẽ và cân xứng đẹp mắt, nhưng phát triển rất chậm.

Có một mối quan hệ rất quan trọng và thoát đầu có vẻ nghịch lý giữa việc đánh mất cảm giác về bản thân trong trải nghiệm nhập tâm và sau đó nó lại nổi lên mạnh mẽ hơn. Có vẻ như thỉnh thoảng từ bỏ ý thức về bản thân là cần thiết để xây dựng một khái niệm về bản thân cứng và mạnh hơn. Lý do tại sao thì khá rõ ràng. Trong khi ta nhập tâm, một người được thử thách để cố gắng hết sức và phải không ngừng nâng cao kỹ năng của mình. Vào lúc đó, cô ấy không có cơ hội để suy nghĩ về ý nghĩa của điều này đối với bản thân — nếu cô ấy cho phép bản thân trở nên tự ý thức, trải nghiệm đó có thể không sâu sắc lắm. Nhưng sau đó, khi hoạt động kết thúc và ý thức về bản thân có cơ hội để quay lại, bản thân mà người đó phản ánh không phải là bản thân đã tồn tại trước khi trải nghiệm nhập tâm: giờ đây nó được làm giàu bởi những kỹ năng mới và thành tựu mới.

g) Sự chuyển hóa của thời gian

Một trong những mô tả phổ biến nhất về trải nghiệm tối ưu là thời gian dường như không còn trôi qua theo cách thông thường nữa. Mục tiêu, thời lượng bên ngoài mà chúng tôi đo lường có tham chiếu đến các sự kiện bên ngoài như đêm và ngày, hoặc tiến trình có trật tự của đồng hồ, không liên quan đến nhịp điệu do hoạt động quy định. Thường thì giờ dường như trôi qua trong vài phút; nói chung, hầu hết mọi người báo cáo rằng thời gian dường như trôi qua nhanh hơn nhiều. Nhưng đôi khi điều ngược lại xảy ra: Các vũ công ba lê mô tả cách một lượt khó diễn ra chưa đầy một giây trong thời gian thực kéo dài ra trong vài phút: “Hai điều xảy ra. Một là nó có vẻ trôi qua rất nhanh theo một nghĩa nào đó. Sau khi nó trôi qua, nó có vẻ như đã trôi qua rất nhanh. Tôi thấy đó là 1 giờ sáng và tôi nói: 'Aha, chỉ vài phút trước là 8 giờ.' Nhưng sau đó trong khi tôi đang nhảy ...

có vẻ như nó lâu hơn nhiều so với thực tế. .” Sự khái quát an toàn nhất để thực hiện về hiện tượng này là nói rằng trong quá trình trải nghiệm dòng chảy, cảm giác về thời gian ít liên quan đến thời gian trôi qua được đo bằng quy ước tuyệt đối của đồng hồ.

Nhưng ở đây, cũng có những trường hợp ngoại lệ chứng minh quy luật như sau. Một bác sĩ phẫu thuật tim hở xuất sắc, người có niềm yêu thích sâu sắc với công việc của mình, nổi tiếng với khả năng cho biết thời gian chính xác trong ca phẫu thuật với sai số chỉ nửa phút mà không cần tham khảo ý kiến của đồng hồ. Nhưng trong trường hợp của anh ấy, thời gian là một trong những thách thức thiết yếu của công việc: vì anh ấy chỉ được gọi để thực hiện một phần rất nhỏ nhưng cực kỳ khó khăn của nghiệp vụ, đồng thời anh ấy thường tham gia vào nhiều ca cùng lúc và phải đi từ ca này đến ca khác, do đó đảm bảo rằng anh ta không bắt các đồng nghiệp của mình chịu trách nhiệm về các giai đoạn sơ bộ. Một kỹ năng tương tự thường được tìm thấy ở những người thực hiện các hoạt động khác mà thời gian là quan trọng nhất, chẳng hạn như vận động viên chạy bộ và tay đua. Để bắt nhịp chính xác trong một cuộc thi, họ phải rất nhạy cảm với từng 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 góp phần tăng thay vì làm giảm sự thích thú của trải nghiệm.

Nhưng hầu hết các hoạt động cần sự nhập tâm không phụ thuộc vào thời gian của đồng hồ; tỉ dụ bóng chày, thì chúng có nhịp độ riêng, chuỗi sự kiện của riêng chúng đánh dấu sự chuyển tiếp từ trạng thái này sang trạng thái khác mà không quan tâm đến khoảng thời gian bằng nhau. Không rõ liệu khía cạnh này của nhập tâm chỉ là một hiện tượng biểu sinh — sản phẩm phụ của sự tập trung cao độ cần thiết cho hoạt động hiện tại — hay nó là thứ đóng góp vào chất lượng tích cực của trải nghiệm. Mặc dù có vẻ như việc mất dấu thời

gian không phải là một trong những yếu tố chính của việc tận hưởng, nhưng sự tự do khỏi sự chuyên chế của thời gian thực sự làm tăng thêm niềm vui mà chúng ta cảm thấy trong trạng thái hoàn toàn nhập tâm.

3. Trải nghiệm hướng tâm

Yếu tố quan trọng của một trải nghiệm tối ưu là bản thân nó đã là một kết thúc được nhắm đến. Ngay cả khi ban đầu được thực hiện vì những lý do khác nhau, hoạt động mà ta nghiêng ngả về bản chất sẽ cho ta những phần thưởng đặc biệt. Các bác sĩ phẫu thuật nói về công việc của họ: "[Làm phẫu thuật] vui đến mức tôi sẽ làm không công." Các thủy thủ nói: "Tôi đang tiêu rất nhiều tiền và thời gian trên con thuyền này, nhưng nó rất đáng giá — không có gì có thể so sánh được với cảm giác mà tôi có được khi ra khơi."

Thuật ngữ "autotelic" bắt nguồn từ hai từ Hy Lạp, auto nghĩa là bản thân và telos có nghĩa là mục tiêu. Nó đề cập đến một hoạt động khép kín, một hoạt động được thực hiện không phải với kỳ vọng mang lại lợi ích nào đó trong tương lai, mà chỉ đơn giản vì bản thân hoạt động đó là phần thưởng. Chơi thị trường chứng khoán để kiếm tiền không phải là một trải nghiệm hướng tâm; nhưng chơi nó để chứng minh kỹ năng báo trước xu hướng trong tương lai của một người — mặc dù kết quả cuối cùng đều được tính theo đô la và xu. Dạy trẻ em để biến chúng thành những công dân tốt không phải là hướng tâm, ngược lại dạy chúng vì một người thích tương tác với trẻ em thì hành động ấy có mục đích. Những gì diễn ra trong hai tình huống có vẻ giống hệt nhau; điều khác biệt là khi trải nghiệm hướng tâm, người đó chú ý tập trung vào hoạt động vì chính bản thân hoạt động ấy; còn nếu không thì thì sự chú ý tập trung vào hệ quả của nó và không gọi là hoạt động hướng tâm được.

Hầu hết những việc mà ta làm không hoàn toàn là hướng tâm cũng như không thuần túy ngoại sinh (như chúng tôi sẽ gọi là 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 thời gian đào tạo dài hạn của họ vì những kỳ vọng tuyệt vời: giúp đỡ mọi người, kiếm tiền, đạt được uy tín. Nếu may mắn, sau một thời gian, họ bắt đầu thích thú với công việc của mình, và sau đó phẫu thuật ở một mức độ nào đấy cũng trở nên hướng tâm.

Một số điều ban đầu chúng ta buộc phải làm trái với ý muốn của chúng ta theo thời gian nhưng về sau này lại mang đến cho ta những phần thưởng nội tại. Một người bạn của tôi, người mà tôi đã làm việc trong văn phòng nhiều năm trước, đã có một món quà tuyệt vời. Bất cứ khi nào công việc trở nên đặc biệt nhàm chán, anh ấy sẽ nhìn lên với ánh mắt đờ đẫn trong đôi mắt khép hờ, và bắt đầu ngâm nga một bản nhạc — một bản hợp xướng Bach, một bản concerto của Mozart, một bản giao hưởng Beethoven. Nhưng tiếng âm ừ là một mô tả không đầy đủ một cách đáng thương về những gì anh ta đã làm. Anh tái hiện toàn bộ bản nhạc, bắt chước bằng giọng nói của mình các nhạc cụ chính liên quan đến đoạn văn cụ thể: bây giờ anh rền rĩ như một cây đàn vĩ cầm, bây giờ anh réo rắt như kèn bassoon, giờ anh thổi bùng như một chiếc kèn baroque. Chúng tôi trong văn phòng lắng nghe say mê, và bắt tay vào việc với tâm thế hoàn toàn tươi tỉnh. Điều tò mò là cách bạn tôi đã phát triển món quà này. Từ khi ba tuổi, anh đã được cha đưa đến các buổi hòa nhạc cổ điển. Anh nhớ mình đã từng buồn chán không biết bao nhiêu mà kể, thỉnh thoảng đang ngủ gục trên ghế thì bị một cái tát đau đینگ đánh thức. Anh ngày càng ghét các buổi hòa nhạc, nhạc cổ điển và có lẽ là cha anh - nhưng năm này qua năm khác anh buộc phải lặp lại trải nghiệm đau đớn này. Sau đó, vào một buổi tối, khi anh ấy khoảng bảy tuổi, trong lúc say sưa xem một vở opera của Mozart, anh ấy đã có những gì anh ấy mô tả là một cái nhìn sâu sắc xuất

thần: anh ấy đột nhiên nhận ra cấu trúc giai điệu của bản nhạc và có một cảm giác choáng ngợp về một thế giới mới đang mở ra trước mắt anh ta. Chính ba năm lắng nghe đau đớn đã chuẩn bị cho anh ấy sự hiển linh này, những năm mà kĩ năng âm nhạc của anh ấy đã phát triển, tuy nhiên trong vô thức, và giúp anh ấy có thể hiểu được thách thức mà Mozart đã tạo ra trong âm nhạc.

Tất nhiên anh ấy đã may mắn; nhiều đứa trẻ không bao giờ đạt đến mức nhận ra các tiềm năng của hoạt động mà chúng bị ép buộc tham gia, và cuối cùng vĩnh viễn không thích những hoạt động ấy. Có bao nhiêu đứa trẻ ghét nhạc cổ điển vì cha mẹ chúng bắt chúng phải tập một loại nhạc cụ? Thông thường, trẻ em - và người lớn - cần những động lực bên ngoài để thực hiện những bước đầu tiên trong một hoạt động đòi hỏi việc tái cấu trúc sự tập trung đầy khó khăn. Hầu hết các hoạt động thú vị không phải tự nhiên mà có; chúng yêu cầu một nỗ lực mà ban đầu người ta miễn cưỡng thực hiện. Nhưng một khi tương tác bắt đầu cung cấp phản hồi cho các kỹ năng của người tham gia, thì về bản chất, kĩ năng sẽ mang lại phần thưởng nội tại.

Trải nghiệm hướng tâm rất khác với những cảm giác mà chúng ta thường có trong cuộc sống. Phần lớn những gì chúng ta làm thông thường không có giá trị gì, và chúng ta làm điều đó chỉ vì chúng ta phải làm, hoặc vì chúng ta mong đợi một số lợi ích trong 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 đầu tư vào công việc không làm gì để củng cố bản thân của họ. Đối với khá nhiều người thời gian rảnh rỗi cũng bị lãng phí. Giải trí cung cấp thời gian nghỉ ngơi thư giãn sau khi làm việc, nhưng nó thường bao gồm việc tiếp thu thông tin một cách thụ động mà không sử dụng bất kỳ kỹ năng nào hoặc khám phá các cơ hội hành động mới. Kết quả là cuộc sống trôi qua trong một chuỗi những trải nghiệm nhàm chán và lo lắng mà một người có rất ít khả năng kiểm soát.

Trải nghiệm hướng tâm, hay nhập tâm, nâng cuộc sống lên một cấp độ khác. Sự xa lánh nhường chỗ cho sự tham gia, sự thích thú thay thế sự buồn chán, sự bất lực chuyển thành cảm giác kiểm soát và năng lượng tinh thần được sử dụng để củng cố ý thức về bản thân, thay vì bị mất công phục vụ các mục tiêu bên ngoài. Khi nội hàm trải nghiệm đã mang lại phần thưởng thì cuộc sống được biện minh trong hiện tại, thay vì bị bắt làm con tin cho một lợi ích giả định trong tương lai.

Nhưng, như chúng ta đã thấy trong phần liên quan đến cảm giác kiểm soát, người ta phải nhận thức được sức mạnh tiềm tàng gây nghiện của trải nghiệm nhập tâm. Chúng ta nên tự hòa giải với thực tế rằng không có gì trên thế giới này là hoàn toàn tích cực; mọi quyền lực đều có thể bị sử dụng sai mục đích. Tình yêu có thể dẫn đến sự tàn ác, 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 để tiêu diệt. Lửa làm ấm hoặc cháy; năng lượng nguyên tử có thể tạo ra điện hoặc nó có thể xóa sổ thế giới. Năng lượng là sức mạnh, nhưng sức mạnh chỉ là phương tiện. Các mục tiêu mà nó được áp dụng có thể làm cho cuộc sống trở nên phong phú hơn hoặc đau khổ hơn.

Hầu tước de Sade đã hoàn thiện việc biến nỗi đau thành một hình thức khoái lạc, và trên thực tế, sự tàn ác là một nguồn thú vị phổ biến đối với những người chưa phát triển các kỹ năng tinh vi hơn. Ngay cả trong các xã hội được gọi là “văn minh” vì họ cố gắng làm cho cuộc sống thú vị mà không ảnh hưởng đến hạnh phúc của bất kỳ ai, mọi người vẫn bị thu hút bởi bạo lực. Võ sĩ giác đấu làm người La Mã thích thú, người Victoria trả tiền để chứng kiến cảnh chuột bị chó săn xé xác, người Tây Ban Nha tiếp cận việc giết bò tót với sự tôn kính, và quyền anh là một nét văn hóa cố định của chúng ta.

Các cựu chiến binh đôi khi nói với nỗi nhớ về hành động nơi tiền tuyến, mô tả nó như một trải nghiệm nhập tâm. Khi bạn ngồi trong chiến hào bên cạnh bộ phóng tên lửa, cái cốt lõi của đời cần tập trung trở nên rất rõ ràng: mục tiêu là tiêu diệt kẻ thù trước khi hắn tiêu diệt bạn; tốt và xấu đều tự thể hiện ra; các phương tiện kiểm soát trong tầm tay; phiền nhiễu được loại bỏ. Ngay cả khi một người ghét chiến tranh, trải nghiệm có thể thú vị hơn bất cứ điều gì gặp phải trong cuộc sống thường dân.

Tội phạm thường nói những câu như: “Nếu bạn cho tôi xem điều gì đó mà tôi có thể làm mà nó thú vị như đột nhập vào nhà vào ban đêm và nâng đồ trang sức mà không đánh thức ai đó, tôi sẽ làm điều đó”. Phần lớn những gì chúng tôi gán cho vị thành niên phạm pháp — trộm xe, phá hoại, hành vi ồn ào nói chung — được thúc đẩy bởi cùng một nhu cầu có được những trải nghiệm nhập tâm không có trong cuộc sống bình thường. Chừng nào một bộ phận đáng kể trong xã hội có ít cơ hội gặp phải những thách thức có ý nghĩa và ít cơ hội phát triển các kỹ năng cần thiết để hưởng lợi từ chúng, thì chúng ta phải chấp nhận rằng rằng bạo lực và tội phạm sẽ thu hút những người không thể tìm được đường đến với những trải nghiệm hướng tâm phức tạp hơn.

Vấn đề này càng trở nên phức tạp hơn khi chúng ta tự phản tỉnh và thấy rằng các hoạt động khoa học và công nghệ được đánh giá cao, dù sau này chúng mang một khía cạnh rất mơ hồ và thậm chí có thể gây kinh hoàng, ban đầu rất thú vị. Robert Oppenheimer gọi công trình nghiên cứu bom nguyên tử của mình là một “vấn đề ngọt ngào”, và không nghi ngờ gì rằng việc sản xuất khí thần kinh hay việc lập kế hoạch cho film Star Wars có thể gây hứng thú sâu sắc cho những người tham gia vào chúng.

Trải nghiệm nhập tâm, giống như mọi thứ khác, không phải là “tốt” theo nghĩa tuyệt đối. Nó chỉ tốt ở chỗ nó có khả năng làm cho cuộc

sống trở nên phong phú, mãnh liệt và ý nghĩa hơn; nó tốt vì nó làm tăng sức mạnh và sự phức tạp của bản thân. Nhưng liệu hệ quả của bất kỳ trường hợp cụ thể nào của việc nhập tâm là tốt theo nghĩa lớn hơn cần được thảo luận và đánh giá theo các tiêu chí xã hội bao trùm hơn. Tuy nhiên, điều này cũng đúng đối với tất cả các hoạt động của con người, dù là khoa học, tôn giáo hay chính trị. Một niềm tin tôn giáo cụ thể có thể mang lại lợi ích cho một người hoặc một nhóm, nhưng lại ảnh hưởng đến nhiều người khác. Cơ đốc giáo đã giúp hòa nhập các cộng đồng dân tộc đang suy tàn của Đế chế La Mã, nhưng nó là công cụ trong việc hòa tan nhiều nền văn hóa mà nó tiếp xúc sau này. Một tiến bộ khoa học nhất định có thể tốt cho khoa học và một số ít nhà khoa học, nhưng không tốt cho nhân loại nói chung. Thật là ảo tưởng khi tin rằng giải pháp nào cũng có lợi cho mọi người và mọi thời đại; không có thành tựu nào của con người có thể được coi là lời cuối cùng. Câu châm ngôn khó chịu của Jefferson “Cảnh giác vĩnh viễn là giá của tự do” cũng được áp dụng bên ngoài các lĩnh vực chính trị; nó có nghĩa là chúng ta phải liên tục đánh giá lại những gì chúng ta làm, kéo những thói quen và sự khôn ngoan trong quá khứ làm chúng ta mù quáng trước những khả năng mới.

Tuy nhiên, sẽ là vô nghĩa nếu bỏ qua một nguồn năng lượng vì nó có thể bị sử dụng sai mục đích. Nếu loài người cố gắng cấm lửa vì nó có thể dùng để thiêu rụi mọi thứ, thì chúng ta đã không trở nên khác biệt với loài vượn lớn. Như Democritus đã nói rất đơn giản cách đây nhiều thế kỷ: “Nước có thể vừa tốt vừa xấu, hữu ích và nguy hiểm. Tuy nhiên, trước sự nguy hiểm, người ta đã tìm ra cách khắc phục: học bơi”. Để bơi trong trường hợp này bao gồm việc học cách phân biệt các dạng nhập tâm có ích và có hại, sau đó tận dụng tối đa các dạng nhập tâm có ích trong khi đặt giới hạn cho các dạng có hại. Nhiệm vụ là học cách tận hưởng cuộc sống hàng ngày mà không làm giảm cơ hội của người khác để tận hưởng cuộc sống của họ.

CHƯƠNG III: Những điều kiện để nhập tâm

CHÚNG TA ĐÃ THẤY CÁCH NGƯỜI TA MÔ TẢ các đặc điểm chung của trải nghiệm tối ưu: ý thức rằng kỹ năng của một người đủ để đương đầu với những thách thức trong tầm tay, trong một hệ thống hành động có quy tắc, hướng đến mục tiêu, cung cấp manh mối rõ ràng về hiệu quả hoạt động của một người. Sự tập trung cao độ đến mức không còn sự chú ý nào để nghĩ về bất cứ điều gì không liên quan, hoặc lo lắng về các vấn đề bên ngoài. Sự ý thức về bản thân biến mất, và ý thức về thời gian trở nên méo mó. Một hoạt động tạo ra những trải nghiệm như vậy, rất thú vị đến mức mọi người sẵn sàng làm vì được làm nó, mà không quan tâm đến những gì họ sẽ nhận được từ nó, ngay cả khi nó khó khăn hoặc nguy hiểm.

Nhưng làm thế nào để những trải nghiệm như vậy xảy ra? Đôi khi, nhập tâm có thể xảy ra một cách tình cờ, do sự trùng hợp may mắn của các điều kiện bên ngoài và bên trong. Ví dụ, một nhóm bạn có thể đang ăn tối cùng nhau và ai đó đưa ra một chủ đề liên quan đến mọi người trong cuộc trò chuyện. Từng người một bắt đầu pha trò và kể chuyện, và rất nhanh sau đó tất cả đều vui vẻ và cảm xúc tích cực về những người còn lại. Mặc dù những sự kiện như vậy có thể xảy ra một cách tự nhiên, nhưng trải nghiệm nhập tâm thường dễ diễn ra trong những hoạt động có cấu trúc rõ ràng, hoặc khả năng nhập tâm của một cá nhân, hoặc là kết hợp cả hai yếu tố trên.

Tại sao chơi một trò chơi lại thú vị, trong khi những việc chúng ta phải làm hàng ngày — như làm việc hay ngồi ở nhà — lại thường rất nhàm chán? Và tại sao một người sẽ trải nghiệm niềm vui ngay cả trong trại tập trung, trong khi một người khác lại có được niềm vui khi đi nghỉ tại một khu nghỉ mát sang trọng? Trả lời những câu hỏi này sẽ giúp bạn dễ dàng hiểu được trải nghiệm có thể được hình thành như thế nào để cải thiện chất lượng cuộc sống. Chương này sẽ

khám phá những hoạt động cụ thể có khả năng tạo ra trải nghiệm tối ưu và những đặc điểm cá nhân giúp mọi người đạt được sự nhập tâm dễ dàng.

1. Những hoạt động nhập tâm

Khi mô tả trải nghiệm tối ưu trong cuốn sách này, chúng tôi đã đưa ra các ví dụ như các hoạt động như sáng tác nhạc, leo núi, khiêu vũ, chèo thuyền, cờ vua, v.v. Điều làm cho các hoạt động này dễ giúp đạt trạng thái nhập tâm là chúng được thiết kế để giúp đạt được trải nghiệm tối ưu dễ dàng hơn. Chúng có những quy tắc yêu cầu ta phải học những kỹ năng cần thiết, có sự thiết lập mục tiêu, cung cấp phản hồi, giúp việc kiểm soát của chủ thể trở nên khả thi. Chúng tạo điều kiện cho sự tập trung và tham gia bằng cách làm cho hoạt động càng khác biệt càng tốt với cái gọi là “thực tế tối quan trọng” của cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, trong mỗi môn thể thao, người tham gia mặc đồng phục bắt mắt và bước vào những khu vực đặc biệt khiến họ tạm thời khác biệt với những người bình thường. Trong suốt thời gian diễn ra sự kiện, người chơi và khán giả không còn hành động theo lẽ thường mà thay vào đó là tập trung vào thực tế riêng biệt của trò chơi.

Các hoạt động nhập tâm như vậy có chức năng chính là cung cấp những trải nghiệm thú vị. Vui chơi, nghệ thuật, những cuộc thi, nghi lễ và thể thao là một số ví dụ. Bởi vì cách chúng được xây dựng, chúng giúp người tham gia và khán giả đạt được trạng thái tinh thần có trật tự và rất thú vị.

Roger Caillois, nhà nhân chủng học tâm lý người Pháp, đã chia trò chơi của thế giới (sử dụng từ đó theo nghĩa rộng nhất để bao gồm mọi hình thức hoạt động thú vị) thành bốn loại lớn, tùy thuộc vào kiểu trải nghiệm mà chúng cung cấp. “Agon” - Trò chơi đối kháng bao gồm các trò chơi có tính chất là cạnh tranh, chẳng hạn như hầu

hết các sự kiện thể thao và vận động; “alea” là loại bao gồm tất cả các trò chơi may rủi, từ xúc xắc đến lô tô; ilinx, hay vertigo, là tên mà ông đặt cho các hoạt động làm thay đổi ý thức bằng cách xáo trộn nhận thức thông thường, chẳng hạn như cưỡi đu quay hoặc nhảy dù; và mimicry là một nhóm các hoạt động trong đó các thực tại thay thế được tạo ra, chẳng hạn như khiêu vũ, sân khấu và nghệ thuật nói chung.

Sử dụng lược đồ này, có thể nói rằng các trò chơi mang lại cơ hội để vượt ra ngoài ranh giới của kinh nghiệm thông thường theo bốn cách khác nhau. Trong các trò chơi đối kháng, người tham gia phải tăng kỹ năng của mình để đáp ứng thử thách do kỹ năng của đối thủ cung cấp. Gốc của từ "cạnh tranh" ("Compete") là tiếng Latin "con petire", có nghĩa là "cùng nhau tìm kiếm." Những gì mỗi người tìm kiếm là để hiện thực hóa tiềm năng của mình và nhiệm vụ này được thực hiện dễ dàng hơn khi người khác buộc chúng ta phải cố gắng hết sức. Tất nhiên, cạnh tranh chỉ cải thiện trải nghiệm miễn là sự chú ý tập trung chủ yếu vào chính hoạt động đó. Nếu các mục tiêu bên ngoài — chẳng hạn như đánh bại đối thủ, muốn gây ấn tượng với khán giả hoặc đạt được một hợp đồng chuyên nghiệp lớn — là những gì người ta lo lắng, thì cạnh tranh có khả năng trở thành sự phân tâm, thay vì động cơ để tập trung ý thức vào những gì đang xảy ra.

Trò chơi may rủi rất thú vị vì chúng mang lại ảo giác kiểm soát tương lai thứ vốn bất khả xâm phạm. Người da đỏ vùng Đồng Bằng xóc đảo xương sườn được đánh dấu của trầu để dự đoán kết quả của cuộc săn tiếp theo, người Trung Quốc giải thích mô hình mà gậy rơi xuống, và người Ashanti ở Đông Phi đọc được tương lai theo cách những con gà được hiến tế chết. Bói toán là một phần phổ biến của văn hóa, một nỗ lực thoát ra khỏi những ràng buộc của hiện tại và có được cái nhìn thoáng qua về những gì sắp xảy ra. Trò chơi

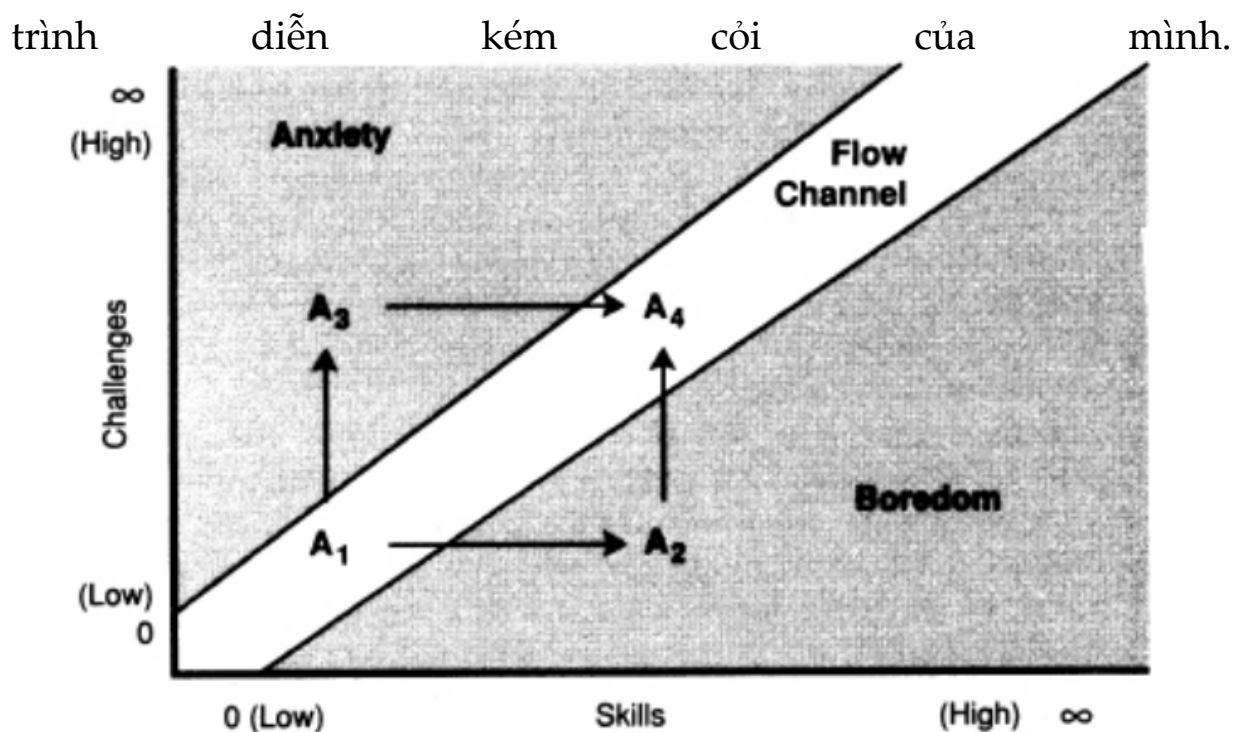
may rủi rút thăm cũng đến cùng một nhu cầu. Sườn trâu trở thành xúc xắc, gậy trong Kinh Dịch trở thành thẻ bài, và nghi lễ bói toán trở thành cờ bạc — một hoạt động thế tục trong đó mọi người cố gắng vượt qua nhau hoặc cố gắng đoán định số phận.

Những trò chơi tác động vào các giác quan là cách trực tiếp nhất để thay đổi ý thức. Trẻ nhỏ rất thích xoay người theo vòng tròn cho đến khi chóng mặt; những người Dervishes quay cuồng ở Trung Đông đi vào trạng thái xuất thần thông qua cùng một phương tiện. Bất kỳ hoạt động nào làm thay đổi cách chúng ta nhận thức thực tế đều thú vị, một thực tế là nguyên nhân dẫn đến sức hút của đủ loại ma túy “mở rộng ý thức”, từ nấm ma thuật đến rượu cho đến loại hóa chất gây ảo giác và chất thức thần. 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 này khiến chúng ta có ấn tượng như đã mở rộng nó bằng cách nào đó. Tuy nhiên, cái giá phải trả của hầu hết các thay đổi nhân tạo là chúng ta mất kiểm soát đối với chính ý thức mà đáng lý sẽ được mở rộng.

Bắt chước làm cho chúng ta cảm thấy như thể bản thân thật sự lớn lao hơn những gì thân xác này có thông qua tưởng tượng, giả vờ và ngụy trang. Tổ tiên của chúng ta, khi họ nhảy múa đeo mặt nạ của các vị thần của họ, cảm thấy có sự đồng nhất mạnh mẽ với các thế lực thống trị vũ trụ. Bằng cách ăn mặc như một con nai, vũ công người da đỏ Yaqui đã cảm nhận được thần thái của con vật mà anh ta đóng giả. Cô ca sĩ hòa giọng trong sự hòa quyện của dàn hợp xướng cảm thấy ớn lạnh sống lưng khi cô ấy cảm nhận được một thứ âm thanh tuyệt vời mà cô giúp tạo ra. Cô gái nhỏ đang chơi với con búp bê của mình và anh trai của cô ấy giả làm cao bồi cũng kéo dài giới hạn trải nghiệm bình thường của họ, để họ tạm thời trở thành một người khác và mạnh mẽ hơn — cũng như học được các vai trò theo giới tính khi trưởng thành trong xã hội của họ.

Trong các nghiên cứu của mình, chúng tôi nhận thấy rằng mọi hoạt động nhập tâm, dù liên quan đến cạnh tranh, cơ hội hay bất kỳ khía cạnh nào khác của trải nghiệm, đều có điểm chung: Nó mang lại cảm giác khám phá, cảm giác sáng tạo đưa con người đến một thực tế mới. Nó đẩy người đó lên mức hiệu suất cao hơn và dẫn đến trạng thái ý thức cả trong mơ cũng không thấy. Nói tóm lại, nó đã biến đổi bản thể bằng cách làm cho bản thể trở nên phức tạp hơn. Chính sự phát triển này của bản thân là chìa khóa cho các hoạt động kích hoạt trạng thái nhập tâm.

Một sơ đồ đơn giản (Hình 1) có thể giúp giải thích lý do tại sao phải như vậy. Chúng ta hãy giả định rằng hình bên dưới đại diện cho một hoạt động cụ thể — ví dụ: trò chơi quần vợt. Hai khía cạnh quan trọng nhất về mặt lý thuyết của kinh nghiệm, thách thức và kỹ năng, được thể hiện trên hai trục của biểu đồ. Chữ A đại diện cho Alex, một cậu bé đang học chơi quần vợt. Sơ đồ cho thấy Alex ở bốn thời điểm khác nhau. Khi mới bắt đầu chơi (A1), Alex hầu như không có kỹ năng nào, và thử thách duy nhất mà anh ấy phải đối mặt là đánh bóng qua lưới. Đây không phải là một kỳ công quá khó, nhưng Alex có thể sẽ thích nó vì độ khó vừa phải với những kỹ năng thô sơ của anh ấy. Vì vậy, tại thời điểm này, anh ta có thể sẽ vào được trạng thái nhập tâm. Nhưng anh ấy không thể ở đó lâu. Sau một thời gian, nếu anh ấy tiếp tục luyện tập, kỹ năng của anh ấy chắc chắn sẽ được cải thiện, và sau đó anh ấy sẽ cảm thấy nhàm chán khi chỉ đánh bóng qua lưới (A2). Hoặc có thể xảy ra trường hợp anh ta gặp một đối thủ luyện tập nhiều hơn, trong trường hợp đó anh ta sẽ nhận ra rằng có nhiều thử thách khó khăn hơn đối với anh ta hơn là chỉ xoay người đánh bóng — lúc đó, anh ta sẽ cảm thấy lo lắng (A3) về màn



Why the complexity of consciousness increases as a result of flow experiences

Không phải buồn chán hay lo lắng đều là trải nghiệm tích cực, vì vậy Alex sẽ có động lực để trở lại trạng thái nhập tâm. Làm thế nào để làm điều đó? Nhìn lướt qua lại sơ đồ, chúng ta thấy rằng nếu anh ta cảm thấy buồn chán (A_2) và muốn quay trở lại, về cơ bản, Alex chỉ có một lựa chọn: tăng cường những thách thức mà anh ta đang đối mặt. (Anh ấy cũng có lựa chọn thứ hai, đó là từ bỏ hoàn toàn quần vợt — trong trường hợp đó A sẽ biến mất khỏi sơ đồ một cách đơn giản.) Bằng cách đặt cho mình một mục tiêu mới và khó hơn phù hợp với kỹ năng của anh ấy — chẳng hạn, để đánh bại đối thủ cao cấp hơn một chút so với anh ấy — Alex sẽ trở lại được trạng thái nhập tâm (A_4).

Nếu Alex lo lắng (A_3), con đường trở lại trạng thái nhập tâm yêu cầu anh ta phải tăng kỹ năng của mình. Về mặt lý thuyết, anh ta cũng có thể giảm bớt những thách thức mà anh ta đang phải đối mặt và do

đó quay trở lại dòng chảy nơi anh ta bắt đầu (trong A1), nhưng trên thực tế, rất khó để bỏ qua những thách thức một khi người ta nhận thức được rằng chúng tồn tại.

Biểu đồ cho thấy rằng cả A1 và A4 đều đại diện cho các tình huống mà Alex đang tham gia. Mặc dù cả hai đều thú vị như nhau, nhưng hai trạng thái khá khác nhau ở chỗ A4 là một trải nghiệm phức tạp hơn A1. Nó phức tạp hơn vì nó liên quan đến những thách thức lớn hơn và đòi hỏi những kỹ năng cao hơn từ người chơi.

Nhưng A4, mặc dù phức tạp và thú vị, cũng không đại diện cho một tình huống ổn định. Khi Alex tiếp tục chơi, hoặc anh ta sẽ cảm thấy nhàm chán bởi những cơ hội cũ mà anh ta tìm thấy ở cấp độ đó, hoặc anh ta sẽ trở nên lo lắng và thất vọng vì khả năng tương đối thấp của mình. Vì vậy, động lực để tận hưởng bản thân một lần nữa sẽ thúc đẩy anh ta quay trở lại với sự nhập tâm nhưng bây giờ ở mức độ phức tạp thậm chí còn cao hơn A4.

Chính sự biến thiên liên tục này giải thích tại sao các hoạt động giúp nhập tâm dẫn đến sự phát triển và khám phá. Người ta không thể thích làm điều tương tự ở cùng một cấp độ trong thời gian dài. Chúng ta chán nản hoặc thất vọng; và sau đó, mong muốn được tận hưởng bản thân một lần nữa thúc đẩy chúng ta mở rộng các kỹ năng của mình hoặc khám phá các cơ hội mới để sử dụng chúng.

Tuy nhiên, điều quan trọng là không rơi vào nguy hiểm máy móc và mong đợi rằng, chỉ vì một người tham gia một cách khách quan vào một hoạt động nhập tâm, người đó nhất thiết sẽ có trải nghiệm thích hợp. Không chỉ những thách thức “thực sự” do tình huống đưa ra mới được tính đến mà còn là những thách thức mà người đó nhận thức được. Không phải những kỹ năng chúng ta thực sự có mới quyết định cảm giác của chúng ta, mà là những kỹ năng chúng ta nghĩ rằng chúng ta có. Một người có thể đáp lại thử thách của một

đỉnh núi nhưng vẫn thờ ơ với cơ hội học chơi một bản nhạc; người tiếp theo có thể chớp lấy cơ hội học nhạc và bỏ qua ngọn núi. Việc chúng ta cảm thấy như thế nào tại bất kỳ thời điểm nhất định nào của một hoạt động nhập tâm đều bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi các điều kiện khách quan; nhưng ý thức vẫn tự do theo đánh giá của riêng mình về vụ việc. Các quy tắc của trò chơi nhằm hướng năng lượng tinh thần theo các mô hình thú vị, nhưng liệu chúng có làm như vậy hay không, cuối cùng là tùy thuộc vào chúng ta. Một vận động viên chuyên nghiệp có thể đang “chơi” bóng đá mà không có bất kỳ yếu tố nào của sự nhập tâm hiện diện: anh ta có thể cảm thấy buồn chán, thiếu ý thức, quan tâm đến quy mô của hợp đồng hơn là trận đấu. Và điều ngược lại thậm chí còn có nhiều khả năng hơn - rằng một người sẽ vô cùng thích thú với các hoạt động dành cho các mục đích khác. Đối với nhiều người, các hoạt động như làm việc hoặc nuôi dạy con cái mang lại nhiều luồng gió hơn là chơi một trò chơi hoặc vẽ một bức tranh, bởi vì những cá nhân này đã học cách nhận thức cơ hội trong những công việc trần tục mà người khác không nhìn thấy.

Trong quá trình tiến hóa của loài người, mọi nền văn hóa đều phát triển các hoạt động được thiết kế chủ yếu để nâng cao chất lượng trải nghiệm. Ngay cả những xã hội kém tiên tiến nhất về mặt công nghệ cũng có một số loại hình nghệ thuật, âm nhạc, khiêu vũ và nhiều loại trò chơi mà trẻ em và người lớn chơi. Có những người bản địa ở New Guinea dành nhiều thời gian hơn trong rừng để tìm kiếm những chiếc lông vũ sặc sỡ mà họ dùng để trang trí trong các điệu múa nghi lễ của họ hơn là tìm kiếm thức ăn. Và đây hoàn toàn không phải là một ví dụ hiếm gặp: nghệ thuật, vui chơi và nghi lễ có lẽ chiếm nhiều thời gian và năng lượng ở hầu hết các nền văn hóa hơn là công việc.

Mặc dù những hoạt động này cũng có thể phục vụ các mục đích khác, nhưng thực tế là chúng mang lại sự thích thú là lý do chính khiến chúng tồn tại. Con người đã bắt đầu trang trí các hang động cách đây ít nhất ba mươi nghìn năm. Những bức tranh này chắc chắn có ý nghĩa tôn giáo và thực tế. Tuy nhiên, có vẻ như phong cách nghệ thuật chính của nghệ thuật cũng giống như trong thời đại đồ đá cũ như bây giờ — cụ thể là, nó là một nguồn mạch truyền cảm hứng và tạo sự nhập tâm cho người họa sĩ và người xem.

Trên thực tế, nhập tâm và tôn giáo đã có sự kết nối mật thiết từ những thời kỳ đầu tiên. Nhiều trải nghiệm tối ưu của nhân loại đã diễn ra trong bối cảnh của các nghi lễ tôn giáo. Không chỉ nghệ thuật mà kịch, âm nhạc và khiêu vũ đều có nguồn gốc từ cái mà ngày nay chúng ta gọi là bối cảnh “tôn giáo”; tức là các hoạt động nhằm kết nối con người với các thực thể và sức mạnh siêu nhiên. Điều này cũng đúng với trò chơi. Một trong những trò chơi bóng sớm nhất, một hình thức bóng rổ do người Maya chơi, là một phần trong các lễ kỷ niệm tôn giáo của họ, và các trò chơi Olympic ban đầu cũng vậy. Mỗi liên hệ này không có gì đáng ngạc nhiên, bởi vì cái mà chúng ta gọi là tôn giáo thực sự là nỗ lực lâu đời nhất và đầy tham vọng nhất để tạo ra trật tự trong ý thức. Do đó, hợp lý để nói rằng các nghi lễ tôn giáo sẽ là một nguồn của những trải nghiệm thú vị và sâu sắc.

Trong thời hiện đại, nghệ thuật, trò chơi và cuộc sống nói chung đã mất cái gốc siêu nhiên. Trật tự vũ trụ trong quá khứ giúp giải thích và mang lại ý nghĩa cho lịch sử loài người đã bị phá vỡ thành những mảnh rời rạc. Nhiều hệ tư tưởng hiện đang cạnh tranh để đưa ra lời giải thích tốt nhất cho cách chúng ta hành xử: quy luật cung cầu và “bàn tay vô hình” điều tiết thị trường tự do tìm cách giải thích cho các lựa chọn kinh tế hợp lý của chúng ta; quy luật xung đột giai cấp làm nền tảng cho chủ nghĩa duy vật lịch sử cố gắng giải thích những hành động chính trị phi lý của chúng ta; sự cạnh tranh di truyền dựa

trên sinh học xã hội sẽ giải thích tại sao chúng ta giúp một số người và tiêu diệt những người khác; quy luật hiệu ứng hành vi đưa ra cách giải thích cách chúng ta học cách lặp lại các hành vi thú vị, ngay cả khi chúng ta không nhận thức được chúng. Đây là một số “tôn giáo” hiện đại bắt nguồn từ khoa học xã hội. Không ai trong số họ — ngoại trừ một phần chủ nghĩa duy vật lịch sử, bản thân nó là một tín điều đang suy tàn — nhận được sự ủng hộ to lớn của mọi người, và không ai trong số họ truyền cảm hứng cho những tầm nhìn thẩm mỹ hoặc những nghi lễ thú vị mà các mô hình trật tự vũ trụ trước đây đã tạo ra.

Khi các hoạt động nhập tâm đương đại được thể tục hóa, chúng không có khả năng liên kết tác nhân với các hệ thống ý nghĩa mạnh mẽ như cách các trò chơi Olympic hoặc các trò chơi bóng của người Maya đã từng. Nói chung, nội dung của chúng hoàn toàn mang tính hưởng thụ: chúng ta mong đợi chúng cải thiện cảm giác của chúng ta, về thể chất hoặc tinh thần, nhưng ta không mong đợi chúng kết nối ta với các vị thần. Tuy nhiên, các bước mà ta thực hiện để cải thiện chất lượng trải nghiệm là rất quan trọng đối với toàn bộ nền văn hóa. Từ lâu, người ta đã thừa nhận rằng các hoạt động sản xuất của một xã hội là một cách hữu ích để mô tả đặc tính của nó: do đó chúng ta nói về các xã hội săn bắn hái lượm, mục vụ, nông nghiệp và công nghệ. Nhưng vì các hoạt động nhập tâm được lựa chọn một cách tự do và liên quan mật thiết hơn đến nguồn gốc của ý nghĩa tối hậu, chúng có lẽ là những chỉ số chính xác hơn về việc xác nhận ta là ai.

2. Trải nghiệm nhập tâm và văn hóa

Một yếu tố chính trong thử nghiệm của Mỹ về nền dân chủ là biến việc theo đuổi hạnh phúc trở thành một mục tiêu chính trị có ý thức — thực sự, là trách nhiệm của chính phủ. Mặc dù Tuyên ngôn Độc

lập có thể là văn kiện chính trị chính thức đầu tiên trình bày rõ ràng mục tiêu này, nhưng có lẽ đúng là không có hệ thống xã hội nào tồn tại lâu dài trừ khi người dân của nó hy vọng rằng chính phủ của họ sẽ giúp họ đạt được hạnh phúc. Tất nhiên đã có nhiều nền văn hóa đàn áp mà dân chúng sẵn sàng dung thứ cho những kẻ thống trị kể cả khi chúng cực kỳ khốn nạn. Nếu những nô lệ xây Kim tự tháp hiếm khi phản đối thì đó là bởi vì so với những lựa chọn thay thế mà họ nhận thấy, thì việc làm nô lệ cho các Pharaoh chuyên chế mang lại một tương lai có hy vọng hơn một chút.

Trong vài thế hệ qua, các nhà khoa học xã hội ngày càng không muốn đưa ra những đánh giá giá trị về các nền văn hóa. Bất kỳ sự so sánh nào không hoàn toàn đúng với thực tế đều có nguy cơ bị hiểu là không có thực. Sẽ là một hình thức xấu khi nói rằng thực tiễn, tín ngưỡng hoặc thể chế của một nền văn hóa theo bất kỳ nghĩa nào cũng tốt hơn của một nền văn hóa khác. Đây là “thuyết tương đối văn hóa”, một lập trường mà các nhà nhân loại học đã áp dụng vào đầu thế kỷ này như một phản ứng chống lại những giả định quá tự mãn và định hướng vị chúng của thời đại Victoria thuộc địa, khi các quốc gia công nghiệp phương Tây coi mình là đỉnh cao của sự tiến hóa, mọi sự tôn trọng hơn các nền văn hóa kém phát triển hơn về mặt công nghệ. Sự tự tin ngây thơ về quyền tối cao của chúng ta đã qua lâu rồi. Chúng ta vẫn có thể phản đối nếu một thanh niên Ả Rập lái xe chở chất nổ vào đại sứ quán, tự nổ tung mình trong quá trình này; nhưng chúng ta không còn có thể cảm thấy cao hơn về mặt đạo đức khi lên án niềm tin của anh ấy rằng Địa đàng có những phần đặc biệt dành riêng cho những chiến binh thánh chiến tự sát. Chúng ta đã chấp nhận rằng đạo đức của chúng ta đơn giản là không còn sức nặng bên ngoài ngoài nền văn hóa của chúng ta. Theo giáo điều mới này, không thể chấp nhận áp dụng một bộ giá trị để đánh giá một bộ giá trị khác. Và vì mọi đánh giá giữa các nền văn hóa nhất thiết phải liên quan đến ít nhất một bộ giá trị xa lạ với một trong các

nền văn hóa đang được đánh giá, nên rất có thể bị loại trừ khả năng so sánh.

Tuy nhiên, nếu chúng ta giả định rằng mong muốn đạt được trải nghiệm tối ưu là mục tiêu hàng đầu của mỗi con người, thì những khó khăn trong việc giải thích do “thuyết tương đối văn hóa” nêu ra sẽ trở nên ít nghiêm trọng hơn. Mỗi hệ thống xã hội sau đó có thể được đánh giá về mức độ trở lực tâm lý mà nó gây ra, đo lường sự rối loạn đó không liên quan đến trật tự lý tưởng của một hoặc một hệ thống tín ngưỡng khác, mà liên quan đến mục tiêu của các thành viên trong xã hội đó. Xuất phát điểm có thể nói rằng một xã hội “tốt hơn” so với một xã hội khác nếu một số lượng lớn người dân của nó được tiếp cận với những trải nghiệm phù hợp với mục tiêu của họ. Một tiêu chí thiết yếu thứ hai sẽ chỉ rõ rằng những trải nghiệm này sẽ dẫn đến sự phát triển của bản thân ở cấp độ cá nhân, bằng cách cho phép càng nhiều người càng tốt để phát triển các kỹ năng của họ ngày càng phức tạp.

Rõ ràng là các nền văn hóa khác nhau về mức độ “theo đuổi hạnh phúc” mà chúng có thể thực hiện được. Chất lượng cuộc sống ở một số xã hội, trong một số giai đoạn lịch sử, rõ ràng là tốt hơn so với những xã hội khác. Vào cuối thế kỷ thứ mười tám, một người Anh trung bình sẽ tương đối sống trong điều kiện rất tệ so với trước đó hoặc so với một trăm năm sau. Bằng chứng cho thấy cuộc Cách mạng Công nghiệp không chỉ rút ngắn tuổi thọ của các thành viên thuộc nhiều thế hệ, mà còn khiến họ trở nên tồi tệ và tàn bạo hơn. Thật khó có thể tưởng tượng rằng những người thợ dệt bị “những nhà máy của Satan” nuốt chửng khi mới 5 tuổi, người đã làm việc 70 giờ một tuần hoặc hơn cho đến khi chết vì kiệt sức, lại có thể cảm thấy rằng những gì họ đang được hưởng là những gì họ muốn, bất kể những giá trị và niềm tin mà họ đã chia sẻ.

Để lấy một ví dụ khác, văn hóa của cư dân đảo Dobu, như được mô tả bởi nhà nhân chủng học Reo Fortune, là thứ đã khuyến khích sự sợ hãi thường xuyên đối với ma thuật, sự ngờ vực ngay cả những người thân nhất và hành vi báo thù. Chỉ đi vệ sinh là một vấn đề lớn, vì nó liên quan đến việc bước ra bụi rậm, nơi mà mọi người đều mong đợi sẽ bị tấn công bởi ma thuật xấu khi ở một mình giữa những cái cây. Người Dobu dường như không “thích” những đặc điểm này quá phổ biến trong trải nghiệm hàng ngày của họ, nhưng họ không biết về các lựa chọn thay thế. Họ bị cuốn vào một mạng lưới các niềm tin và thực hành đã phát triển theo thời gian, và điều đó khiến họ rất khó trải nghiệm sự hòa hợp tâm linh. Nhiều tài liệu dân tộc học cho rằng trở lực tinh thần được tích hợp phổ biến hơn trong các nền văn hóa tiền kim loại hơn là huyền thoại về “sự man rợ quý tộc” (“Noble Savage”). Người Ik của Uganda, không thể đối phó với một môi trường xấu đi không còn cung cấp đủ lương thực để họ tồn tại, đã thể chế hóa tính ích kỷ vượt ra ngoài những giấc mơ nông cuồng nhất của chủ nghĩa tư bản. Người Yonomamo ở Venezuela, giống như nhiều bộ tộc chiến binh khác, tôn thờ bạo lực hơn các siêu cường quân phiệt của chúng ta, và không thấy gì thú vị bằng một cuộc đột kích đâm máu vào một ngôi làng lân cận. Cười và mỉm cười hầu như không được biết đến trong bộ lạc Nigeria bị bủa vây bởi ma thuật và mưu mô mà Laura Bohannaw đã nghiên cứu.

Không có bằng chứng nào cho thấy bất kỳ nền văn hóa nào trong số này chọn cách sống ích kỷ, bạo lực hoặc sợ hãi. Hành vi của họ không làm cho họ hạnh phúc hơn; trái lại, nó gây ra đau khổ. Những thực hành và niềm tin như vậy, gây trở ngại cho hạnh phúc, không phải là tất yếu cũng không cần thiết; chúng tiến hóa một cách tình cờ, là kết quả của những phản ứng ngẫu nhiên với các điều kiện tình cờ. Nhưng một khi họ trở thành một phần của các chuẩn mực và thói quen của một nền văn hóa, mọi người cho rằng đây là cách mọi thứ phải như vậy; họ tin rằng họ không có lựa chọn nào khác.

May mắn thay, cũng có nhiều trường hợp của các nền văn hóa, do may mắn hoặc do tầm nhìn xa, đã thành công trong việc tạo ra một môi trường mà sự nhập tâm tương đối dễ dàng đạt được. Ví dụ, những người lùn Pygmies trong rừng Ituri do Colin Turnbull mô tả sống hòa hợp với nhau và môi trường của họ, lấp đầy cuộc sống của họ bằng những hoạt động hữu ích và đầy thử thách. Khi họ không đi săn hoặc cải thiện ngôi làng của mình, họ hát, nhảy, chơi nhạc cụ hoặc kể chuyện cho nhau nghe. Như trong nhiều nền văn hóa được gọi là “nguyên thủy”, mọi người lớn trong xã hội của người lùn này đều được kỳ vọng là một diễn viên, ca sĩ, nghệ sĩ và nhà sử học cũng như một công nhân lành nghề. Nền văn hóa của họ sẽ không được đánh giá cao về mặt thành tựu vật chất, nhưng về mặt cung cấp những trải nghiệm tối ưu, cách sống của họ dường như cực kỳ thành công.

Một ví dụ điển hình khác về cách một nền văn hóa có thể xây dựng trải nghiệm nhập tâm vào phong cách sống của nó được đưa ra bởi nhà dân tộc học người Canada Richard Kool, mô tả một trong những bộ tộc da đỏ ở British Columbia như sau:

“Vùng Shushwap được thổ dân da đỏ coi là nơi trù phú: có nhiều cá hồi và thịt thú rừng, giàu tài nguyên thực phẩm dưới mặt đất như củ và rễ - một vùng đất dồi dào trù phú. Trong khu vực này, người dân sẽ sống trong các địa điểm làng mạc cố định và khai thác các khu vực xung quanh để có các nguồn tài nguyên cần thiết. Họ đã có những công nghệ phức tạp để sử dụng rất hiệu quả các nguồn tài nguyên của môi trường, và nhận thấy cuộc sống của họ là tốt đẹp và giàu có. Tuy nhiên, các trưởng lão cho biết, đôi khi thế giới trở nên quá dễ đoán và thử thách bắt đầu vượt ra khỏi cuộc sống. Không có thử thách, cuộc sống không có ý nghĩa.

Vì vậy, những người trưởng lão với sự khôn ngoan của họ, sẽ quyết định rằng toàn bộ ngôi làng nên di chuyển, những cuộc di chuyển đó xảy ra sau mỗi 25 đến 30 năm. Toàn bộ dân cư sẽ di chuyển đến một phần khác của vùng đất Shushwap và ở đó, họ đối diện những thách thức mới. Có những luồng nước mới để tìm hiểu, những đường đua mới để tìm hiểu, những khu vực mới mà hoa balsamroot sẽ rất phong phú. Bây giờ cuộc sống sẽ lấy lại ý nghĩa và đáng sống hơn. Mọi người sẽ cảm thấy trẻ hóa và khỏe mạnh. Một cách ngẫu nhiên, nó cũng cho phép các nguồn tài nguyên đã khai thác ở một khu vực phục hồi sau nhiều năm khai thác....”

Tương tự là Đại điện thờ ở Isé, phía nam Kyoto, Nhật Bản. Đền Isé được xây dựng cách đây khoảng một ngàn năm trăm năm trên một cụm hai cánh đồng liền kề. Cứ khoảng hai mươi năm, nó lại được đưa xuống khỏi cánh đồng đang tại vị, và được xây dựng lại trên cánh đồng tiếp theo. Đến năm 1973, nó đã được tái sử dụng lần thứ sáu mươi. (Trong cuộc xung đột ở thế kỷ thứ mười bốn giữa các hoàng đế đối đầu nhau đã tạm thời làm gián đoạn nghi thức này.)

Chiến lược được Shushwap và các tu sĩ của Isé áp dụng giống với chiến lược mà một số chính khách chỉ mơ ước đạt được. Ví dụ, cả Thomas Jefferson và Chủ tịch Mao Trạch Đông đều tin rằng mỗi thế hệ cần thực hiện một cuộc cách mạng riêng để các thành viên tiếp tục tham gia tích cực vào hệ thống chính trị điều hành cuộc sống của họ. Trên thực tế, rất ít nền văn hóa đạt được sự phù hợp tốt giữa nhu cầu tâm lý của con người và những lựa chọn sẵn có cho cuộc sống của họ. Hầu hết đều bị hụt hẫng, hoặc do biến việc sinh tồn trở thành một nhiệm vụ quá vất vả hoặc bằng cách khép mình vào những khuôn mẫu cứng nhắc ngăn cản cơ hội hành động của mỗi thế hệ kế nhiệm.

Văn hóa là công trình phòng thủ chống lại sự hỗn loạn, được thiết kế để giảm tác động của tính ngẫu nhiên lên trải nghiệm. Chúng là

những phản ứng thích nghi, giống như lông vũ đối với chim và lông thú là đối với động vật có vú. Các nền văn hóa quy định các chuẩn mực, phát triển các mục tiêu, xây dựng niềm tin giúp chúng ta giải quyết những thách thức của sự tồn tại. Khi làm như vậy, họ phải loại trừ nhiều mục tiêu và niềm tin thay thế, và do đó hạn chế các khả năng xảy ra; nhưng sự tập trung chú ý vào một nhóm hạn chế các mục tiêu và phương tiện là thứ cho phép hành động dễ dàng trong các ranh giới tự tạo.

Về mặt này, trò chơi cung cấp một sự biến dẫn rất hấp dẫn với các nền văn hóa. Cả hai đều bao gồm ít nhiều mục tiêu và quy tắc tùy ý cho phép mọi người tham gia vào một quy trình và hành động với mức tối thiểu phải nghi ngờ và phân tâm. Sự khác biệt chủ yếu là quy mô. Các nền văn hóa bao trùm tất cả: chúng chỉ rõ một người nên sinh ra như thế nào, lớn lên, kết hôn, sinh con và chết như thế nào. Trò chơi điền vào các phần xen kẽ của kịch bản văn hóa. Chúng tăng cường khả năng hành động và sự tập trung trong “thời gian rảnh”, khi các chỉ dẫn văn hóa đưa ra ít hướng dẫn và sự chú ý của một người có nguy cơ lạc vào những hỗn mang chưa được khám phá.

Khi một nền văn hóa thành công trong việc phát triển một tập hợp các mục tiêu và quy tắc hấp dẫn và phù hợp với các kỹ năng của dân số mà các thành viên của nó có thể trải nghiệm sự nhập tâm với tần suất và cường độ khác thường, thì sự tương đồng giữa trò chơi và văn hóa thậm chí còn gần gũi hơn. Trong trường hợp như vậy, chúng ta có thể nói rằng văn hóa nói chung trở thành một “trò chơi tuyệt vời”. Một số nền văn minh cổ điển có thể đã thành công trong việc đạt được trạng thái này. Những công dân Athen, những người La Mã, những người đã định hình hành động của họ bằng những bậc đạo đức, những trí thức Trung Quốc, hoặc những người Bà La Môn Ấn Độ đã trải qua cuộc sống với sự duyên dáng phức tạp, và có

lẽ cũng có được niềm vui thích từ sự hài hòa đầy thách thức trong hành động của họ như họ sẽ có từ một điệu nhảy kéo dài. Thành bang Athen, luật pháp La Mã, bộ máy quan liêu có cơ sở thần thánh của Trung Quốc và trật tự tinh thần bao trùm của Ấn Độ là những ví dụ thành công và lâu dài về cách văn hóa có thể nâng cao sự nhập tâm — ít nhất là đối với những người đủ may mắn nằm trong số những người chơi chính.

Một nền văn hóa nâng cao sự nhập tâm của toàn thể không nhất thiết phải “tốt” theo bất kỳ nghĩa đạo đức nào. Các quy tắc của Sparta dường như tàn nhẫn một cách không cần thiết so với thời đại của đầy đủ như thế kỷ hai mươi này, mặc dù chúng thành công trong việc thúc đẩy những người tuân theo chúng. Niềm vui chiến đấu và màn bắn giết làm phấn khích đám Tartar hay những người Janissaries của Thổ Nhĩ Kỳ đã trở thành huyền thoại. Chắc chắn đúng là đối với một bộ phận lớn người dân châu Âu, đang bối rối trước những cú sốc kinh tế và văn hóa của những năm 1920, chế độ và hệ tư tưởng của Đức Quốc xã-phát xít đã cung cấp một kế hoạch trò chơi hấp dẫn. Nó đặt ra các mục tiêu đơn giản, làm rõ thông tin phản hồi và cho phép một sự tham gia mới vào cuộc sống mà nhiều người cho rằng có thể giải tỏa được những lo lắng và thất vọng trước đó.

Tương tự, trong khi sự nhập tâm là một động lực mạnh mẽ, nó không đảm bảo đức tính cho những người trải nghiệm nó. Những thứ khác ngang nhau, một nền văn hóa cung cấp sự nhập tâm có thể được coi là “tốt hơn” so với một nền văn hóa không. Nhưng khi một nhóm người chấp nhận các mục tiêu và chuẩn mực sẽ nâng cao khả năng hưởng thụ cuộc sống của họ thì luôn có khả năng điều này xảy ra với cái giá phải trả của người khác. Sự nhập tâm của công dân Athen được thực hiện nhờ những nô lệ làm việc cho tài sản của anh

ta, giống như phong cách sống thanh lịch của các đồn điền miền Nam ở Mỹ dựa trên sức lao động của những nô lệ nhập khẩu.

Chúng ta vẫn còn rất xa mới có thể đo lường chính xác mức độ kinh nghiệm tối ưu mà các nền văn hóa khác nhau tạo ra. Theo một cuộc khảo sát quy mô lớn của Gallup được thực hiện vào năm 1976, 40% người Bắc Mỹ nói rằng họ “rất hạnh phúc”, trái ngược với 20% người châu Âu, 18% người châu Phi và chỉ 7% người Viễn Đông được hỏi. Mặt khác, một cuộc khảo sát khác được thực hiện chỉ hai năm trước đó chỉ ra rằng xếp hạng hạnh phúc cá nhân của công dân Hoa Kỳ ngang bằng với người Cuba và Ai Cập, những người có GNP bình quân đầu người lần lượt thấp hơn năm và hơn mười lần so với người Mỹ. Người Tây Đức và người Nigeria có xếp hạng hạnh phúc giống hệt nhau, mặc dù có sự khác biệt hơn mười lăm lần về GNP bình quân đầu người. Cho đến nay, những khác biệt này chỉ chứng tỏ rằng các công cụ đo lường trải nghiệm tối ưu của chúng ta vẫn còn rất sơ khai. Tuy nhiên, thực tế là sự khác biệt vẫn tồn tại dường như không thể kiểm soát được

Bất chấp những phát hiện còn mơ hồ, tất cả các cuộc khảo sát quy mô lớn đều đồng ý rằng công dân của các quốc gia giàu có hơn, giáo dục tốt hơn và được cai trị bởi các chính phủ ổn định hơn đều báo cáo mức độ hạnh phúc và hài lòng với cuộc sống cao hơn. Anh, Úc, New Zealand và Hà Lan dường như là những quốc gia hạnh phúc nhất và Hoa Kỳ, mặc dù có tỷ lệ ly hôn, nghiện rượu, tội phạm và nghiện ngập cao nhưng cũng không kém xa trong mức độ hạnh phúc và hài lòng. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên, với lượng thời gian và nguồn lực mà chúng ta dành cho các hoạt động có mục đích chính là mang lại sự thích thú. Người trưởng thành ở Mỹ trung bình chỉ làm việc khoảng 30 giờ một tuần (và dành thêm 10 giờ để làm những việc không liên quan đến công việc của họ khi ở nơi làm việc, chẳng hạn như mơ mộng hoặc tán gẫu với đồng nghiệp). Họ

dành một lượng thời gian nhỏ hơn một chút — theo thứ tự là hai mươi giờ mỗi tuần — để tham gia vào các hoạt động giải trí: bảy giờ tích cực xem tivi, ba giờ đọc sách, hai giờ cho những hoạt động theo đuổi tích cực hơn như chạy bộ, sáng tác nhạc hoặc chơi bowling và bảy giờ trong các hoạt động xã hội như đi dự tiệc, xem phim, hoặc giải trí với gia đình và bạn bè. Năm mươi đến sáu mươi giờ còn lại mà một người Mỹ thức mỗi tuần được dành cho các hoạt động bảo trì như ăn uống, đi lại đến nơi làm việc, mua sắm, nấu ăn, giặt giũ và sửa chữa mọi thứ; hoặc trong thời gian rảnh rỗi không có cấu trúc, như ngồi một mình và nhìn chăm chăm vào khoảng không trước mặt.

Mặc dù những người Mỹ bình thường có nhiều thời gian rảnh và tiếp cận nhiều với các hoạt động giải trí, nhưng do đó, họ không trải nghiệm thường xuyên. Tiềm năng không bao hàm thực tế, và số lượng không chuyển thành chất lượng. Ví dụ, xem TV, hoạt động giải trí thường được theo đuổi nhất ở Hoa Kỳ hiện nay, dẫn đến tình trạng nhập tâm rất hiếm khi xảy ra. Trên thực tế, những người đang làm việc đạt được trải nghiệm nhập tâm— sự tập trung sâu sắc, các thử thách và kỹ năng cao và cân bằng, cảm giác kiểm soát và sự hài lòng — tương ứng với công việc của họ gấp bốn lần so với khi họ đang xem truyền hình.

Một trong những nghịch lý trớ trêu nhất của thời đại chúng ta là sự sẵn có tuyệt vời của sự giải trí mà bằng cách nào đó lại không được chuyển thành sự thích thú. So với những người chỉ sống cách đây vài thế hệ, chúng ta có cơ hội lớn hơn rất nhiều để có một khoảng thời gian vui vẻ, nhưng không có dấu hiệu nào cho thấy chúng ta thực sự tận hưởng cuộc sống nhiều hơn tổ tiên của chúng ta. Tuy nhiên, chỉ cơ hội là không đủ. Chúng ta cũng cần các kỹ năng để sử dụng chúng. Và chúng ta cần biết cách kiểm soát ý thức - một kỹ năng mà hầu hết mọi người chưa học được để trau dồi. Được bao

quanh bởi toàn cảnh đáng kinh ngạc về các tiện ích giải trí và các lựa chọn giải trí, hầu hết chúng ta đều cảm thấy buồn chán và thất vọng. Thực tế này đưa chúng ta đến điều kiện thứ hai ảnh hưởng đến việc liệu trải nghiệm tối ưu có xảy ra hay không: khả năng của một cá nhân trong việc cơ cấu lại ý thức để làm cho nhập tâm trở nên khả thi. Một số người thích thú với bản thân mọi lúc mọi nơi, trong khi những người khác vẫn cảm thấy buồn chán ngay cả khi bắt gặp với những viễn cảnh chói lọi nhất. Vì vậy, ngoài việc xem xét các điều kiện bên ngoài, hoặc cấu trúc của các hoạt động nhập tâm, chúng ta cũng cần phải tính đến các điều kiện bên trong làm cho việc nhập tâm có thể thực hiện được.

3. Cá tính hướng tâm.

Không dễ dàng để chuyển đổi trải nghiệm bình thường thành sự nhập tâm, nhưng hầu hết mọi người đều có thể cải thiện khả năng của mình để làm điều đó. Trong khi phần còn lại của cuốn sách này sẽ tiếp tục khám phá hiện tượng trải nghiệm tối ưu, từ đó sẽ giúp người đọc quen thuộc hơn với nó, bây giờ chúng ta sẽ xem xét một vấn đề khác: liệu tất cả mọi người đều có tiềm năng kiểm soát ý thức như nhau; và nếu không, điều gì phân biệt những người dễ dàng làm điều đó với những người không làm.

Một số cá nhân từ trong thâm căn không có khả năng trải nghiệm sự nhập tâm. Các bác sĩ tâm thần mô tả bệnh tâm thần phân liệt là mắc chứng loạn trương lực cơ, nghĩa đen có nghĩa là “thiếu niềm vui”. Triệu chứng này dường như có liên quan đến “kích thích quá mức”, ám chỉ thực tế là người tâm thần phân liệt được lên án là nhận thấy các kích thích không liên quan, để xử lý thông tin cho dù họ muốn hay không. Một số bệnh nhân mô tả một cách sinh động về sự bất lực bi thảm của bệnh nhân tâm thần phân liệt: “Mọi thứ chỉ xảy ra với tôi và tôi không thể kiểm soát được chúng. Tôi dường như

không còn tiếng nói trong mọi việc nữa. Đôi khi tôi thậm chí không thể kiểm soát được những gì mình suy nghĩ". Hoặc: "Mọi thứ đến quá nhanh. Tôi không thể nắm bắt được và lạc lối. Tôi đang tham dự mọi thứ cùng một lúc và kết quả là tôi không thực sự tham dự vào bất cứ điều gì."

Không thể tập trung, tham gia một cách bừa bãi vào mọi thứ, bệnh nhân mắc phải căn bệnh này không có gì đáng ngạc nhiên là họ không thể vui vẻ. Nhưng điều tiên khởi gây ra sự bao trùm quá mức của kích thích là gì?

Một phần câu trả lời có lẽ liên quan đến nguyên nhân di truyền bẩm sinh. Một số người chỉ là tính khí kém có khả năng tập trung năng lượng tinh thần hơn những người khác. Trong số học sinh, nhiều loại khuyết tật học tập đã được phân loại lại dưới tiêu đề "rối loạn tập trung", vì điểm chung của chúng là thiếu khả năng kiểm soát sự chú ý. Mặc dù rối loạn chú ý có khả năng phụ thuộc vào sự mất cân bằng hóa học, nhưng cũng rất có thể chất lượng trải nghiệm thời thơ ấu sẽ trầm trọng hơn hoặc làm giảm bớt quá trình của chúng. Theo quan điểm của chúng tôi, điều quan trọng cần nhận ra là rối loạn tập trung không chỉ cản trở việc học mà còn loại trừ khả năng trải nghiệm nhập tâm một cách hiệu quả. Khi một người không thể kiểm soát năng lượng tinh thần, thì việc học tập cũng như việc tận hưởng thực sự đều không thể thực hiện được.

Một trở ngại ít quyết liệt hơn để trải nghiệm nhập tâm là ý thức về bản thân quá mức. Một người thường xuyên lo lắng về việc người khác sẽ nhìn nhận mình như thế nào, sợ tạo ấn tượng sai, hoặc làm điều gì đó không phù hợp, cũng bị loại trừ vĩnh viễn khỏi cuộc vui. Những người tự cho mình là trung tâm quá mức cũng vậy. Một cá nhân tự cho mình là trung tâm thường không tự ý thức về bản thân, mà thay vào đó chỉ đánh giá từng chút thông tin về mức độ liên quan của nó với mong muốn của cô ấy. Đối với một người như vậy,

bản thân mọi thứ đều vô giá trị. Một bông hoa không có giá trị để nhìn lần thứ hai trừ khi nó có thể được sử dụng; một người đàn ông hay phụ nữ không thể thúc đẩy lợi ích của một người thì không đáng được quan tâm hơn nữa. Ý thức được cấu trúc hoàn toàn theo những mục đích riêng của nó, và không có gì được phép tồn tại bên trong mà không phù hợp với những mục đích đó.

Mặc dù ở nhiều khía cạnh, một người tự ý thức khác với một người tự cho mình là trung tâm, nhưng cũng không phải là người có đủ khả năng kiểm soát năng lượng tinh thần để dễ dàng đi vào trải nghiệm nhập tâm. Cả hai đều thiếu sự lưu loát chuyên tâm cần thiết để liên quan đến các hoạt động vì lợi ích riêng của họ; quá nhiều năng lượng tinh thần được bao bọc trong bản thân, và sự chú ý bị hướng một cách cứng nhắc bởi nhu cầu của cái tôi. Trong những điều kiện này, thật khó để trở nên quan tâm đến các mục tiêu nội tại, đánh mất chính mình trong một hoạt động không mang lại phần thưởng nào trừ chính hoạt động đó.

Rối loạn chú ý và bất mọi kích thích ngăn cản nhập tâm vì năng lượng tinh thần quá linh hoạt và thất thường. Sự tự ý thức và coi trọng bản thân quá mức đã ngăn cản việc nhập tâm vì một lý do ngược lại: khả năng chú ý trở nên quá cứng nhắc và gò bó. Cả hai cực đoan đều không cho phép một người kiểm soát sự chú ý. Những người sống ở những thái cực này không thể tận hưởng bản thân, gặp khó khăn trong học tập và đánh mất cơ hội phát triển bản thân. Nghịch lý thay, việc tự cho mình là trung tâm không giúp bản thân trở nên sâu sắc hơn, bởi vì tất cả năng lượng tinh thần đều theo ý muốn của họ và được đầu tư vào việc hoàn thành các mục tiêu hiện tại, thay vì học về những cái mới.

Những trở ngại đối với việc nhập tâm được đã được nêu qua đều nằm trong bản thân mỗi cá nhân. Nhưng cũng có nhiều trở ngại về môi trường đối với việc tận hưởng. Một số trong số này là tự nhiên,

một số có nguồn gốc xã hội. Ví dụ, người ta sẽ mong đợi rằng những người sống trong điều kiện vô cùng khắc nghiệt của các vùng Bắc Cực, hoặc ở sa mạc Kalahari, sẽ có rất ít cơ hội để tận hưởng cuộc sống của họ. Tuy nhiên, ngay cả những điều kiện tự nhiên khắc nghiệt nhất cũng không thể loại bỏ hoàn toàn trải nghiệm nhập tâm. Những người Eskimo ở vùng đất khắc nghiệt, hiếu khách của họ đã học hát, nhảy múa, đùa giỡn, chạm khắc những đồ vật đẹp và tạo ra một thần thoại phức tạp để mang lại trật tự và ý nghĩa cho trải nghiệm của họ. Có thể những cư dân xứ tuyết và cư dân xứ cát, những người không thể xây dựng niềm vui trong cuộc sống của họ cuối cùng đã từ bỏ và chết. Nhưng thực tế là một số sống sót cho thấy chỉ có thiên nhiên không thể ngăn trải nghiệm nhập tâm xảy ra.

Các điều kiện xã hội ngăn cản nhập tâm có thể khó khắc phục hơn. Một trong những hậu quả của chế độ nô lệ, áp bức, bóc lột và hủy hoại các giá trị văn hóa là xóa bỏ quyền hưởng thụ. Khi những người bản địa đã tuyệt chủng ở các hòn đảo Caribe được đưa đến làm việc trong các đồn điền của những người Tây Ban Nha đã chinh phục họ, cuộc sống của họ trở nên đau khổ và vô nghĩa đến mức họ không còn hứng thú với việc sinh tồn, và cuối cùng ngừng sinh sản. Có khả năng nhiều nền văn hóa đã biến mất theo kiểu tương tự, bởi vì chúng không còn có thể cung cấp trải nghiệm mang tính thưởng thức.

Hai thuật ngữ mô tả các trạng thái của bệnh lý xã hội cũng áp dụng cho các điều kiện gây khó khăn cho việc trải nghiệm nhập tâm: sự vô cảm và sự xa lánh. Anomie — nghĩa đen, “thiếu quy tắc” — là tên mà nhà xã hội học người Pháp Emile Durkheim đặt cho một điều kiện trong xã hội mà các chuẩn mực hành vi đã trở nên lộn xộn. Khi không còn rõ điều gì được phép và điều gì không, khi không chắc chắn những gì dư luận coi trọng, hành vi sẽ trở nên thất thường và vô nghĩa. Những người phụ thuộc vào các quy tắc của xã hội để tạo

ra trật tự cho ý thức của họ trở nên lo lắng. Các tình huống bất ổn có thể nảy sinh khi nền kinh tế sụp đổ, hoặc khi nền văn hóa này bị phá hủy bởi nền văn hóa khác, nhưng chúng cũng có thể xuất hiện khi sự thịnh vượng tăng lên nhanh chóng và các giá trị cũ về tiết kiệm và chăm chỉ không còn phù hợp như trước nữa.

Sự xa lánh về nhiều mặt thì ngược lại: đó là tình trạng con người bị hệ thống xã hội hạn chế hành động theo những cách đi ngược lại với mục tiêu của họ. Một công nhân để nuôi sống bản thân và gia đình phải thực hiện cùng một nhiệm vụ vô nghĩa hàng trăm lần trên một dây chuyền lắp ráp có khả năng bị xa lánh. Ở các nước xã hội chủ nghĩa, một trong những nguồn gốc gây khó chịu nhất của sự xa lánh là sự cần thiết phải dành phần lớn thời gian rảnh rỗi của một người để xếp hàng mua thức ăn, quần áo, giải trí hoặc để trải qua những thủ tục hành chính. Khi một xã hội gặp phải tình trạng vô cảm, nhập tâm sẽ trở nên khó khăn vì không rõ điều gì đáng để đầu tư năng lượng tinh thần vào; khi xã hội phải chịu thảm cảnh có sự xa cách thì vấn đề là người ta không thể đầu tư năng lượng tinh thần vào những gì họ mong muốn.

Điều thú vị cần lưu ý là hai trở ngại xã hội này đối với sự nhập tâm gồm vô cảm và xa lánh, về mặt chức năng tương đương với hai bệnh lý cá nhân, rối loạn tập trung và vị kỷ. Ở cả hai cấp độ, cá nhân và tập thể, điều ngăn cản sự nhập tâm xảy ra là sự phân mảnh của các quá trình không chú ý (như trong rối loạn thiếu chú ý và rối loạn chú ý), hoặc sự căng thẳng quá mức của chúng (như trong xa lánh và tự cho mình là trung tâm). Ở cấp độ cá nhân, vô cảm tương ứng với lo lắng, trong khi xa lánh tương ứng với buồn chán.

a) Sinh lý học thần kinh và nhập tâm

Cũng giống như một số người được sinh ra với sự phối hợp cơ bắp tốt hơn, có thể có những cá nhân có lợi thế di truyền trong việc kiểm

soát ý thức. Những người như vậy có thể ít bị rối loạn chú ý hơn, và họ có thể cảm nhận được và vào trạng thái nhập tâm dễ dàng hơn.

Nghiên cứu của Tiến sĩ Jean Hamilton với nhận thức thị giác và các mô hình kích hoạt vỏ não hỗ trợ cho tuyên bố trên. Một bộ bằng chứng của bà ấy dựa trên một bài kiểm tra trong đó các đối tượng phải nhìn vào một hình không rõ ràng (hình khối Necker hoặc hình minh họa kiểu Escher mà tại một thời điểm, dường như có thể bay ra khỏi mặt phẳng của tờ giấy về phía người xem và khoảnh khắc tiếp theo dường như lùi lại phía sau máy bay), và sau đó "đảo ngược" nó về mặt tri giác - nghĩa là, xem hình nhô ra khỏi bề mặt như thể nó đang chìm trở lại, và ngược lại. Tiến sĩ Hamilton nhận thấy rằng trung bình những sinh viên báo cáo ít động lực nội tại hơn trong cuộc sống hàng ngày cần phải nhìn vào nhiều điểm hơn trước khi họ có thể đảo ngược hình hài mơ hồ, trong khi những sinh viên mà nhìn chung cuộc sống của họ có giá trị nội tại cao hơn cần nhìn ít hơn điểm, hoặc thậm chí chỉ một điểm duy nhất, để đảo ngược cùng một hình hài.

Những phát hiện này cho thấy rằng mọi người có thể khác nhau về số lượng tín hiệu bên ngoài mà họ cần để hoàn thành cùng một nhiệm vụ trí óc. Những cá nhân đòi hỏi rất nhiều thông tin bên ngoài để hình thành các đại diện của thực tế trong ý thức có thể trở nên phụ thuộc nhiều hơn vào môi trường bên ngoài để sử dụng tâm trí của họ. Họ sẽ ít kiểm soát được suy nghĩ của mình hơn, do đó sẽ khiến họ khó tận hưởng trải nghiệm hơn. Ngược lại, những người chỉ cần một vài dấu hiệu bên ngoài để đại diện cho các sự kiện trong ý thức sẽ tự chủ hơn với môi trường. Họ có sự chú ý linh hoạt hơn cho phép họ cơ cấu lại trải nghiệm dễ dàng hơn và do đó đạt được trải nghiệm tối ưu thường xuyên hơn.

Trong một nhóm thí nghiệm khác, những sinh viên đã làm và không báo cáo trải nghiệm nhập tâm thường xuyên được yêu cầu chú ý đến

sự nhấp nháy của đèn hoặc âm báo trong phòng thí nghiệm. Trong khi các đối tượng tham gia vào nhiệm vụ có chủ ý này, sự kích hoạt vỏ não của họ để đáp ứng với các kích thích được đo lường và được tính trung bình riêng biệt cho các điều kiện thị giác và thính giác. (Những điều này được gọi là “tiềm năng được khơi dậy”.) Phát hiện của Tiến sĩ Hamilton cho thấy rằng những đối tượng chỉ hiếm khi trải qua sự nhập tâm hành xử như mong đợi: khi phản ứng lại với các kích thích nhấp nháy thì sự hoạt động thần kinh của họ đã tăng lên đáng kể so với mức kích thích cơ bản. Nhưng kết quả từ những đối tượng thường xuyên báo cáo về việc nhập tâm là rất đáng ngạc nhiên: kích hoạt thần kinh giảm khi họ đang tập trung. Thay vì đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn, đầu tư chú ý thực sự dường như làm giảm nỗ lực tinh thần. Một thước đo hành vi riêng biệt về sự chú ý đã xác nhận rằng nhóm này cũng chính xác hơn trong một nhiệm vụ yêu cầu sự chăm chú lâu.

Lời giải thích khả dĩ nhất cho phát hiện bất thường này dường như là nhóm báo cáo trải nghiệm nhập tâm nhiều hơn có thể làm giảm hoạt động trí óc trong mọi kênh thông tin trừ nhóm liên quan đến việc tập trung vào các kích thích nhấp nháy. Điều này lại cho thấy rằng những người có thể tận hưởng bản thân trong nhiều tình huống khác nhau có khả năng sàng lọc sự kích thích và chỉ tập trung vào những gì họ quyết định là có liên quan vào lúc này. Trong khi chú ý thông thường liên quan đến một gánh nặng bổ sung của việc xử lý thông tin vượt quá nỗ lực cơ bản thông thường, đối với những người đã học cách kiểm soát ý thức, việc tập trung chú ý là tương đối dễ dàng, bởi vì họ có thể tắt tất cả các quá trình tinh thần trừ những quá trình có liên quan. Chính sự linh hoạt của sự chú ý này, trái ngược hẳn với sự bao trùm quá mức bất lực của bệnh tâm thần phân liệt, có thể cung cấp cơ sở thần kinh cho nhân cách hướng tâm.

Tuy nhiên, bằng chứng thần kinh không chứng minh rằng một số cá nhân được thừa hưởng lợi thế di truyền trong việc kiểm soát sự chú ý để trải nghiệm nhập tâm. Những phát hiện có thể được giải thích dưới góc độ học hỏi hơn là kế thừa. Mỗi liên hệ giữa khả năng tập trung và nhập tâm là rõ ràng; Sẽ cần có thêm nghiên cứu thêm để xác định cái nào nhân cái nào quả.

b) Ảnh hưởng của gia đình đến tính cách hướng tâm

Lợi thế thần kinh trong việc xử lý thông tin có thể không phải là chìa khóa duy nhất để giải thích tại sao một số người có thời gian vui vẻ khi chờ đợi ở trạm xe buýt trong khi những người khác cảm thấy buồn chán cho dù môi trường của họ có nhiều tính giải trí đến đâu. Ảnh hưởng thời thơ ấu cũng là những yếu tố rất quan trọng để có thể xác định xem một người có dễ dàng vào trạng thái nhập tâm hay không.

Có rất nhiều bằng chứng cho thấy rằng cách cha mẹ tương tác với một đứa trẻ sẽ có ảnh hưởng lâu dài đến loại người mà đứa trẻ lớn lên trở thành. Ví dụ, trong một nghiên cứu của chúng tôi được thực hiện tại Đại học Chicago, Kevin Rathunde đã quan sát thấy rằng những thanh thiếu niên có một số kiểu quan hệ nhất định với cha mẹ của họ vui vẻ, hài lòng và mạnh mẽ hơn trong hầu hết các tình huống cuộc sống so với các bạn cùng lứa tuổi không có mối quan hệ đó. Hoàn cảnh gia đình thúc đẩy trải nghiệm tối ưu có thể được mô tả là có năm đặc điểm. Điều đầu tiên là sự rõ ràng: thanh thiếu niên cảm thấy rằng họ biết cha mẹ họ mong đợi điều gì ở họ — mục tiêu và phản hồi trong tương tác gia đình là rõ ràng. Thứ hai là tập trung vào, hoặc ít nhất đứa trẻ nhận thức rằng cha mẹ chúng quan tâm đến những gì chúng đang làm trong hiện tại, trong cảm xúc và trải nghiệm cụ thể của chúng, thay vì bận tâm về việc chúng sẽ vào được

một trường đại học tốt hay được trả lương cao, có việc làm ổn định. Tiếp theo là vấn đề lựa chọn: trẻ em cảm thấy rằng chúng có nhiều khả năng để lựa chọn, bao gồm cả khả năng phá vỡ các quy tắc của cha mẹ - miễn là chúng sẵn sàng đối mặt với hậu quả. Đặc điểm khác biệt thứ tư là sự cam kết, hoặc sự tin tưởng cho phép đứa trẻ cảm thấy đủ thoải mái để bỏ qua lá chắn phòng thủ của mình và trong vô thức trở nên tập trung vào bất cứ điều gì mà chúng quan tâm. Và cuối cùng là thử thách, hoặc sự cống hiến của cha mẹ. các cơ hội đối diện thử thách với độ khó tăng dần và ngày càng phức tạp đối với người con.

Sự hiện diện của năm điều kiện này đã biến cái được gọi là “bối cảnh gia đình hướng tâm” trở nên khả thi, bởi vì chúng cung cấp một khóa đào tạo lý tưởng để tận hưởng cuộc sống. Năm đặc điểm rõ ràng song song với các chiều của trải nghiệm nhập tâm. Những đứa trẻ lớn lên trong hoàn cảnh gia đình tạo điều kiện cho mục tiêu rõ ràng, có phản hồi, cảm giác kiểm soát, tập trung vào nhiệm vụ đang làm, động lực nội tại và thách thức nói chung sẽ có cơ hội tốt hơn để sắp xếp cuộc sống của chúng sao cho trôi chảy và vào trạng thái nhập tâm dễ dàng.

Hơn nữa, các gia đình tạo ra môi trường hướng tâm sẽ gìn giữ được một lượng lớn năng lượng tin thần cho các thành viên trong gia đình, do đó có thể làm tăng sự tận hưởng. Những đứa trẻ biết mình có thể làm gì và không thể làm gì, không phải tranh cãi liên tục về các quy tắc và sự kiểm soát, không lo lắng về kỳ vọng của cha mẹ về thành công trong tương lai luôn treo lơ lửng trên đầu, được giải phóng khỏi nhiều đe dọa đòi hỏi chỉ thị từ phụ huynh hơn các hộ gia đình hỗn loạn. Chúng tự do phát triển sở thích trong các hoạt động sẽ giúp mở rộng tâm hồn. Trong những gia đình ít trật tự hơn, rất nhiều năng lượng được tiêu tốn trong các cuộc đàm phán và những xung đột diễn ra liên tục, và trong những nỗ lực của bọn trẻ để bảo

vệ bản thân mong manh của chúng khỏi bị các mục tiêu của người lớn lấn át.

Không có gì ngạc nhiên khi sự khác biệt giữa thanh thiếu niên có gia đình tạo ra sự hướng tâm và những người có gia đình không cung cấp đủ sự hỗ trợ khi trẻ ở nhà với gia đình: ở đây những người từ hoàn cảnh hướng tâm thường hạnh phúc, mạnh mẽ, vui vẻ và hài lòng hơn nhiều so với những bạn đồng trang lứa kém may mắn. Nhưng sự khác biệt cũng xuất hiện khi thanh thiếu niên tự học hoặc trong trường học: ở đây, trải nghiệm tối ưu cũng dễ tiếp cận hơn với trẻ em từ các gia đình hướng tâm. Chỉ khi thanh thiếu niên ở với bạn bè của họ thì sự khác biệt mới biến mất: với bạn bè, cả hai nhóm đều cảm thấy tích cực như nhau, bất kể các gia đình có hướng tâm hay không.

Có nhiều khả năng là có những cách mà cha mẹ cư xử với trẻ sơ sinh từ thuở mới lọt lòng cũng sẽ khiến trẻ tìm thấy sự thích thú một cách dễ dàng hoặc khó khăn. Tuy nhiên, về vấn đề này, không có nghiên cứu dài hạn nào theo dõi các mối quan hệ nguyên nhân và kết quả theo thời gian. Tuy nhiên, có lý do để nói rằng một đứa trẻ bị bạo hành, hoặc thường xuyên bị đe dọa bị mất tình yêu thương của cha mẹ hoặc bị bỏ rơi — và thật không may, chúng ta ngày càng nhận thức được rằng một tỷ lệ đáng lo ngại trẻ em trong nền văn hóa của chúng ta bị ngược đãi như thế nào — sẽ quá lo lắng về việc giữ mọi thứ trong lòng để bản thân không bị vụn vỡ vì không còn tí năng lượng để theo đuổi phần thưởng nội tại. Thay vì tìm kiếm sự phức tạp trong sự hưởng thụ, một đứa trẻ không được điều trị có khả năng lớn lên thành một người lớn dễ hài lòng để có được càng nhiều lạc thú càng tốt từ cuộc sống.

4. Những con người nhập tâm

Những đặc điểm đánh dấu một tính cách hướng tâm được bộc lộ rõ ràng nhất ở những người dường như thích thú với những tình huống mà người bình thường không thể chịu đựng được. Bị lạc ở Nam Cực hoặc bị giam giữ trong phòng giam, một số cá nhân thành công trong việc biến điều kiện khó khăn của họ thành một cuộc đấu tranh có thể kiểm soát và thậm chí thú vị, trong khi hầu hết những người khác sẽ không chịu đựng được thử thách. Richard Logan, người đã nghiên cứu lời kể của nhiều người trong hoàn cảnh khó khăn, kết luận rằng họ sống sót bằng cách tìm cách biến những điều kiện khách quan ảm đạm thành trải nghiệm chủ quan có thể kiểm soát được. Họ đã làm theo bản thiết kế của hoạt động nhập tâm. Đầu tiên, họ chú ý đến những chi tiết nhỏ nhất trong môi trường xung quanh, khám phá ra trong đó những cơ hội tiềm ẩn để hành động phù hợp với những gì họ có khả năng làm, trong hoàn cảnh. Sau đó, họ đặt ra các mục tiêu phù hợp với tình hình bấp bênh của mình và theo dõi chặt chẽ tiến độ thông qua phản hồi mà họ nhận được. Bất cứ khi nào họ đạt được mục tiêu, họ đều vượt quá giới hạn, đặt ra những thách thức ngày càng phức tạp cho bản thân.

Christopher Burney, một tù nhân của Đức Quốc xã từng bị biệt giam một thời gian dài trong Thế chiến thứ hai, đưa ra một ví dụ khá điển hình về quá trình này:

"Nếu phạm vi trải nghiệm đột nhiên bị giới hạn và chúng ta chỉ còn lại một chút nguồn để giúp ta suy nghĩ hoặc cảm nhận, chúng ta có khả năng tìm những đồ vật sẵn có và hỏi các câu hỏi thường ngớ ngẩn về chúng. Thứ đó có thể vận hành không? Vận hành như thế nào? Ai đã tạo ra nó và nó làm từ cái gì? Và lần cuối cùng tôi nhìn thấy một thứ giống như vậy là khi nào và ở đâu và nó gọi cho tôi về điều gì khác?... Vì vậy, chúng tôi đã đào tạo ra một luồng kết hợp và liên tưởng tuyệt vời trong tâm trí, chiều dài và độ phức tạp của chúng sớm che khuất điểm xuất phát khiêm tốn.... Ví dụ, chiếc

giường của tôi có thể được đo lường và phân loại đại khái với giường trường học hoặc giường quân đội.... Khi tôi đặt những câu hỏi kia xong với chiếc giường, thứ tương đối đơn giản để giữ tôi tò mò đủ lâu, tôi sờ mó chần, ước tính độ ẩm của chúng, kiểm tra cơ chế hoạt động chính xác của cửa sổ, sự khó chịu của nhà vệ sinh... tính toán chiều dài và chiều rộng, hướng và độ cao của buồng giam."

Về cơ bản, sự khéo léo giống nhau trong việc tìm kiếm cơ hội để tam trí làm việc và thiết lập mục tiêu được báo cáo bởi những người sống sót sau bất kỳ phòng biệt giam nào, từ các nhà ngoại giao bị bọn khủng bố bắt giữ, đến những phụ nữ lớn tuổi bị cộng sản Trung Quốc bắt giam. Eva Zeisel, nhà thiết kế gốm sứ đã bị cảnh sát của Stalin giam giữ trong nhà tù Lubyanka hơn một năm tại Moscow, đã giữ được sự tỉnh táo của mình bằng cách tìm ra cách bà ấy sẽ tạo ra một chiếc áo ngực bằng vật liệu trong tay, chơi cờ với chính mình trong đầu, tổ chức các cuộc trò chuyện tưởng tượng bằng tiếng Pháp, tập thể dục, và học thuộc những bài thơ do cô sáng tác. Alexander Solzhenitsyn mô tả cách một trong những người bạn tù của ông ta trong nhà tù Lefortovo lập bản đồ thế giới trên sàn phòng giam, rồi tưởng tượng mình đi du lịch khắp châu Á, châu Âu đến châu Mỹ, khoảng vài km mỗi ngày. "Trò chơi" tương tự đã được nhiều tù nhân khám phá một cách độc lập; chẳng hạn như Albert Speer, kiến trúc sư yêu thích của Hitler, đã tự giam mình trong nhà tù Spandau trong nhiều tháng bằng cách giả vờ đang tham gia một chuyến đi bộ từ Berlin đến Jerusalem, trong đó trí tưởng tượng của ông ta cung cấp tất cả các sự kiện và điểm tham quan trên đường đi.

Một người quen từng làm việc trong lực lượng tình báo của Lực lượng Không quân Hoa Kỳ kể câu chuyện về một phi công bị giam cầm ở miền Bắc Việt Nam trong nhiều năm tại một trại rừng, và gầy đi 80 pound (Khoảng 36 kg -ND) và phần lớn sức khỏe của anh ta cũng tiêu biến. Khi được trả tự do, một trong những điều đầu tiên

anh ấy yêu cầu là chơi gôn. Trước sự kinh ngạc lớn của các sĩ quan, anh ta đã chơi một trận tuyệt vời, mặc dù tình trạng tiều tụy. Trước những thắc mắc của họ, anh ta trả lời rằng mỗi ngày trong tù, anh ta tưởng tượng mình chơi mười tám lỗ, cẩn thận lựa chọn câu lạc bộ và cách tiếp cận và thay đổi sân một cách có hệ thống. Kỷ luật này không chỉ giúp bảo vệ sự tinh táo của anh ấy, mà còn giúp rèn luyện kỹ năng thể chất của anh ấy rất tốt.

Tollas Tibor, một nhà thơ đã trải qua nhiều năm biệt giam trong những giai đoạn đàn áp nhất của chế độ cộng sản Hungary, nói rằng trong nhà tù Visegrád, nơi hàng trăm trí thức bị giam cầm, các tù nhân đã tự giúp bản thân bận rộn hơn một năm bằng cách nghĩ ra một cuộc thi dịch thơ. Đầu tiên, họ phải quyết định dịch bài thơ. Phải mất nhiều tháng để vượt qua các đề cử từ các phòng giam khác nhau, và thêm vài tháng nữa với các thông điệp bí mật khéo léo trước khi các phiếu bầu được kiểm tra. Cuối cùng người ta thống nhất rằng bài thơ "O Captain! My Captain!" của Walt Whitman là bài thơ được dịch sang tiếng Hungary, một phần vì đây là bài thơ mà hầu hết các tù nhân có thể nhớ lại trong trí nhớ bằng nguyên bản tiếng Anh. Bây giờ bắt đầu công việc nghiêm túc: mọi người ngồi xuống để làm phiên bản của riêng mình về bài thơ. Vì không có giấy hoặc dụng cụ viết, Tollas trải một lớp màng xà phòng lên đế giày và dùng tăm khắc các chữ cái vào đó. Khi học thuộc lòng một đường, ông đã phủ một lớp xà phòng lên giày của mình. Khi các khổ thơ khác nhau được viết, chúng đã được người dịch ghi nhớ và chuyển sang buồng giam tiếp theo. Sau một thời gian, hàng chục phiên bản của bài thơ đã được lưu hành trong nhà tù, và mỗi phiên bản được đánh giá và bình chọn bởi tất cả các tù nhân. Sau khi tất cả những bản dịch bài thơ của Whitman được chấm và chọn ra bản tốt nhất, các tù nhân tiếp tục dịch một bài thơ của Schiller.

Khi nghịch cảnh đe dọa làm tê liệt chúng ta, chúng ta cần khẳng định lại khả năng kiểm soát bằng cách tìm ra một hướng mới để đầu tư năng lượng tinh thần, một hướng nằm ngoài tầm với của các thế lực bên ngoài. Khi mọi khát vọng bị đình trệ, một người vẫn phải tìm kiếm một mục tiêu có ý nghĩa để tổ chức bản thân. Sau đó, mặc dù người đó về mặt khách quan là nô lệ, nhưng về mặt chủ quan thì người đó được tự do. Solzhenitsyn mô tả rất rõ cách mà ngay cả tình huống tồi tệ nhất cũng có thể biến thành trải nghiệm nhập tâm: “Đôi khi, khi đứng trong một hàng tù nhân chán nản, giữa tiếng la hét của lính canh với súng máy, tôi cảm thấy những vần điệu và hình ảnh dồn dập đến mức tôi dường như đang lơ lửng trên không.... Những lúc đó tôi vừa tự do vừa hạnh phúc.... Một số tù nhân cố gắng trốn thoát bằng cách xuyên thủng hàng rào thép gai. Đối với tôi không có dây thép gai. Số lượng tù nhân không thay đổi nhưng tôi thực sự đã đi trên một chuyến bay xa.”

Không chỉ các tù nhân báo cáo những chiến lược này để giành lại quyền kiểm soát trở lại ý thức của họ. Những nhà thám hiểm như Đô đốc Byrd, người từng trải qua bốn tháng lạnh lẽo và tăm tối trong một túp lều nhỏ gần Nam Cực, hay Charles Lindbergh, đối mặt với các phần tử thù địch một mình trên chuyến bay xuyên Đại Tây Dương, đã sử dụng các bước tương tự để giữ sự toàn vẹn của bản thân họ. Nhưng điều gì khiến một số người có thể đạt được sự kiểm soát bên trong này, trong khi hầu hết những người khác bị cuốn đi bởi những khó khăn bên ngoài?

Richard Logan đưa ra câu trả lời dựa trên các bài viết của nhiều người sống sót, bao gồm cả Viktor Frankl và Bruno Bettelheim, những người đã phản ánh về nguồn sức mạnh trong hoàn cảnh khắc nghiệt. Ông kết luận rằng đặc điểm quan trọng nhất của những người sống sót là “chủ nghĩa cá nhân không có ý thức về bản thân”, hay một mục đích được định hướng mạnh mẽ mà không phải là vụ

lợi. Những người có phẩm chất đó luôn nỗ lực hết mình trong mọi hoàn cảnh, nhưng họ không quan tâm chủ yếu đến việc thúc đẩy lợi ích của bản thân. Vì bản chất họ luôn có động cơ hành động nên họ không dễ bị quấy rầy bởi những mối đe dọa từ bên ngoài. Với đủ năng lượng tinh thần tự do để quan sát và phân tích môi trường xung quanh một cách khách quan, họ có cơ hội khám phá ra những cơ hội mới để hành động hơn. Nếu chúng ta coi một đặc điểm là yếu tố quan trọng của tính cách hướng tâm, thì đây có thể là nó. Những người sống ái kỷ, chủ yếu quan tâm đến việc bảo vệ bản thân của mình, sẽ sụp đổ khi các điều kiện bên ngoài trở nên đáng sợ và nguy hiểm. Sự hoảng loạn tiếp theo ngăn cản họ làm những gì họ phải làm; sự chú ý của họ hướng vào trong nỗ lực khôi phục trật tự trong ý thức, và không còn đủ để đối phó thực tế bên ngoài.

Không quan tâm đến thế giới, không có một ham muốn để tích cực hoạt động có liên quan, một người trở nên cô lập với chính mình. Bertrand Russell, một trong những triết gia vĩ đại nhất trong thế kỷ của chúng ta (Thế kỷ 20), đã mô tả cách ông đạt được hạnh phúc cá nhân: "Dần dần tôi học cách thờ ơ với bản thân và những khiếm khuyết của mình; Tôi ngày càng tập trung sự chú ý của mình vào các đối tượng bên ngoài: trạng thái của thế giới, các nhánh kiến thức khác nhau, những cá nhân mà tôi cảm thấy yêu mến. " Không thể có mô tả ngắn gọn nào tốt hơn về cách xây dựng cho bản thân một tính cách hướng tâm.

Một phần tính cách như vậy là một món quà của sự kế thừa sinh học và sự giáo dục sớm. Một số người được sinh ra với khả năng tập trung và linh hoạt hơn về thần kinh, hoặc may mắn có cha mẹ là những người đề cao tính cá nhân vô thức. Nhưng đó là một khả năng có thể tu luyện, một kỹ năng mà người ta có thể hoàn thiện thông qua rèn luyện và kỷ luật. Bây giờ là lúc để khám phá thêm những cách mà điều này có thể được thực hiện.

CHƯƠNG IV:

Cơ thể của sự nhập tâm

J. B. Cabell đã viết như sau: “Kể cả người túng quẫn nhất vẫn còn cơ thể, thứ mà có thể cho ta bao nhiêu là hạnh phúc”. Khi chúng ta không vui, chán nản hoặc buồn chán, chúng ta có một phương pháp dễ dàng trong tay để cải thiện tình hình: đẩy cơ thể này đến giới hạn và làm phát tinh hoa của nó. Hầu hết mọi người ngày nay đều nhận thức được tầm quan trọng của sức khỏe và thể chất. Nhưng tiềm năng tận hưởng gần như không giới hạn mà cơ thể mang lại thường vẫn chưa được khai thác. Rất ít người học cách di chuyển với sự duyên dáng của một người nhào lộn, nhìn bằng con mắt mới mẻ của một nghệ sĩ, cảm nhận niềm vui của một vận động viên đã phá kỷ lục của chính mình, nếm trải bằng sự tinh tế của một người sành sỏi, hoặc yêu với kỹ năng nâng tình dục thành một hình thức nghệ thuật. Bởi vì những cơ hội này dễ dàng trong tầm tay, bước dễ nhất để cải thiện chất lượng cuộc sống chỉ đơn giản là học cách kiểm soát cơ thể và các giác quan của nó.

Các nhà khoa học đôi khi tự giải trí bằng cách cố gắng tìm ra giá trị vật chất của một cơ thể người. Các nhà hóa học đã cẩn thận cộng thêm giá trị thị trường của da, thịt, xương, tóc, và các khoáng chất và nguyên tố vi lượng khác nhau có trong cơ thể, và đã đưa ra số tiền nhỏ vài đô la. Các nhà khoa học khác đã tính đến năng lực học tập và xử lý thông tin phức tạp của hệ thống cơ thể-tâm trí và đưa ra một kết luận rất khác: họ tính toán rằng để chế tạo một cỗ máy nhạy cảm như vậy sẽ cần một khoản tiền khổng lồ, lên tới hàng trăm triệu đô la.

Cả hai phương pháp đánh giá cơ thể này đều không có nhiều ý nghĩa. Giá trị của cơ thể không bắt nguồn từ các thành phần hóa học, hoặc từ hệ thống dây thần kinh giúp xử lý thông tin có thể. Điều mang lại cho nó một sự quý giá vượt quá khả năng tính toán là thực tế là nếu không có cơ thể sẽ không có trải nghiệm, và do đó không có

ghi chép về cuộc sống như chúng ta biết. Cố gắng gán một giá trị thị trường vào cơ thể và các quá trình của nó cũng giống như cố gắng đặt một thẻ giá vào cuộc sống: Chúng ta có thể xác lập giá trị của nó ở thang điểm nào?

Mọi thứ mà cơ thể có thể làm đều rất thú vị. Tuy nhiên, nhiều người bỏ qua khả năng này và sử dụng cơ chế vật lý của bản thân ít nhất có thể, khiến khả năng vào nhịp nhập tâm của cơ thể không được khai thác. Khi để im không phát triển, các giác quan cung cấp cho chúng ta những thông tin hỗn độn: cơ thể chưa được đào tạo di chuyển theo những cách ngẫu nhiên và vụng về, mắt không nhạy cảm hiện ra những cảnh tượng xấu xí hoặc không thú vị, tai không tinh tường chủ yếu nghe thấy những tiếng động chói tai, vòm miệng thô ráp chỉ biết những mùi vị vô vị. Nếu các chức năng của cơ thể bị teo đi, chất lượng cuộc sống chỉ trở nên đầy đủ, và đối với một số người thậm chí còn ảm đạm. Nhưng nếu một người kiểm soát những gì cơ thể có thể làm và học cách áp đặt trật tự lên các cảm giác thể chất, sự xuôi chèo mát mái sẽ mang lại cảm giác hài hòa thú vị trong ý thức.

Cơ thể con người có hàng trăm chức năng riêng biệt - nhìn, nghe, sờ, chạy, bơi, ném, bắt, leo lên núi và leo xuống hang động, chỉ có thể gọi tên một vài chức năng và mỗi chức năng này đều có trải nghiệm nhập tâm tương ứng. Trong mọi nền văn hóa, các hoạt động thú vị đã được phát minh để phù hợp với tiềm năng của cơ thể. Khi một chức năng thể chất bình thường, như chạy, được thực hiện trong một môi trường được thiết kế theo hướng xã hội, có định hướng mục tiêu với các quy tắc đưa ra thách thức và yêu cầu kỹ năng, thì nó sẽ biến thành một hoạt động nhập tâm. Dù cho là chạy bộ một mình, đua với thời gian, chạy thi, hay như những người thổ dân Tarahumara ở Mexico, những người chạy hàng trăm dặm trong những rặng núi mỗi mùa lễ hội, thêm vào một chiều kích lễ nghi phức tạp vào trong hoạt động chỉ cho một hoạt động đơn giản như

là di chuyển cơ thể này từ chỗ này sang chỗ khác trở thành một nguồn phản hồi phức tạp mang lại trải nghiệm tối ưu và tiếp thêm sức mạnh cho bản thân. Mỗi cơ quan cảm giác, mỗi chức năng vận động có thể được khai thác để tạo ra sự nhập tâm.

Trước khi khám phá thêm về cách hoạt động thể chất góp phần tạo ra trải nghiệm tối ưu, cần nhấn mạnh rằng cơ thể không tạo ra sự nhập tâm chỉ đơn thuần bằng các chuyển động của nó. Tâm trí luôn tham gia trong quá trình này. Ví dụ, để có được niềm vui từ bơi lội, người ta cần trau dồi một loạt các kỹ năng thích hợp, đòi hỏi việc tập trung chú ý. Nếu không có những suy nghĩ, động cơ và cảm xúc phù hợp, sẽ không thể đạt được kỷ luật cần thiết để học bơi đủ tốt để tận hưởng nó. Hơn nữa, bởi vì sự thích thú diễn ra trong tâm trí của người bơi, nhập tâm không thể là một quá trình vật lý thuần túy: cơ bắp và não bộ phải tham gia cùng nhau.

Trong các trang tiếp theo, chúng tôi sẽ xem xét một số cách mà chất lượng trải nghiệm có thể được cải thiện thông qua việc sử dụng tinh tế các quy trình cơ thể. Chúng bao gồm các hoạt động thể chất như thể thao và khiêu vũ, tu dưỡng tình dục và các môn phái phương Đông khác nhau để kiểm soát tâm trí thông qua việc rèn luyện cơ thể. Chúng cũng có tính năng phân biệt sử dụng các giác quan của thị giác, thính giác và vị giác. Mỗi phương thức trong số này đều mang lại sự thích thú gần như không giới hạn, nhưng chỉ dành cho những người bỏ công phát triển các kỹ năng mà những môn tu tập yêu cầu. Đối với những người không làm, cơ thể thực sự vẫn là một khối thịt khá rẻ tiền.

1. Cao hơn, nhanh hơn, mạnh hơn.

Phương châm bằng tiếng Latin của các thể vận hội Olympic hiện đại là — *Altius, citius, fortius* (“Cao hơn, nhanh hơn, mạnh hơn” - ND) — là một bản tóm tắt hay, nếu không đầy đủ về cách cơ thể có thể

trải nghiệm nhập tâm. Nó bao gồm cơ sở lý luận của tất cả các môn thể thao, đó là làm một điều gì đó tốt hơn những gì đã từng được làm trước đây. Hình thức thuần túy nhất của điền kinh, và thể thao nói chung, là vượt qua những giới hạn mà cơ thể có thể đạt được.

Dù mục tiêu thể thao có thể không quan trọng đối với người ngoài cuộc, nó sẽ trở thành một vấn đề nghiêm trọng khi được thực hiện với mục đích thể hiện sự hoàn hảo của kỹ năng. Ví dụ, ném đồ vật là một khả năng khá tầm thường; ngay cả những em bé nhỏ cũng khá giỏi trong việc này, vì những đồ chơi xung quanh nôi của trẻ sơ sinh là minh chứng. Nhưng bao xa một người có thể ném một vật có trọng lượng nhất định trở thành một vấn đề huyền thoại. Người Hy Lạp đã phát minh ra đĩa, và những tay ném đĩa vĩ đại của thời cổ đại đã được bắt tử bởi những nhà điêu khắc giỏi nhất; Người Thụy Sĩ tụ tập vào những ngày nghỉ trên đồng cỏ trên núi để xem ai có thể ném thân cây đi xa nhất; người Scotland cũng làm như vậy với những tảng đá khổng lồ. Trong môn bóng chày ngày nay, các tay ném bóng trở nên giàu có và nổi tiếng vì họ có thể ném bóng với tốc độ và độ chính xác, còn các cầu thủ bóng rổ vì họ có thể ném bóng vào vòng tròn. Một số vận động viên ném lao; những người khác là vận động viên ném bóng, người ném bóng hoặc người ném búa; một số ném boomerang hoặc dây câu cá. Mỗi biến thể này về khả năng ném cơ bản mang lại cơ hội thưởng thức gần như không giới hạn.

Altius — cao hơn — là từ đầu tiên của phương châm Olympic, và vút lên khỏi mặt đất là một thử thách được công nhận rộng rãi. Phá vỡ các liên kết của lực hấp dẫn là một trong những giấc mơ lâu đời nhất của loài người. Thần thoại về Icarus, người có đôi cánh được tạo hình để có thể chạm tới mặt trời, từ lâu đã được coi là một câu chuyện ngụ ngôn về những mục tiêu — cao cả và sai lầm — của chính nền văn minh. Nhảy cao hơn, leo lên những đỉnh núi cao nhất, bay xa trên trái đất là những hoạt động thú vị nhất mà con người có

thể làm. Tuy nhiên, một số người man di gần đây đã phát minh ra một chứng bệnh tinh thần đặc biệt, cái gọi là "phức cảm Icarus", để giải thích cho mong muốn được giải thoát khỏi lực hấp dẫn. Giống như tất cả các giải thích cố gắng diễn giải sự thích thú thành một sự phòng thủ chống lại những lo lắng bị kìm nén, điều này không chính xác. Tất nhiên, theo một nghĩa nào đó, tất cả các hành động có mục đích đều có thể được coi là biện pháp phòng thủ chống lại các mối đe dọa của sự hỗn loạn. Nhưng ở khía cạnh đó, ta nên coi những hành vi mang lại sự thích thú là dấu hiệu của sự khỏe mạnh hơn là bệnh tật.

Trải nghiệm nhập tâm dựa trên việc sử dụng các kỹ năng thể chất không chỉ xảy ra trong bối cảnh các thành tích thể thao xuất sắc. Các vận động viên điền kinh không có năng khiếu đặc biệt trong việc tìm kiếm niềm vui trong việc đẩy hiệu suất vượt ra ngoài ranh giới hiện có. Mỗi người, cho dù họ có kém cỏi đến đâu, đều có thể vươn cao hơn một chút, nhanh hơn một chút và trưởng thành mạnh mẽ hơn một chút. Niềm vui khi ta vượt qua giới hạn của cơ thể dành cho tất cả.

Ngay cả hành động vật lý đơn giản nhất cũng trở nên thú vị khi nó được biến đổi để tạo ra sự nhập tâm. Các bước thiết yếu trong quá trình này là: (a) đặt ra một mục tiêu tổng thể và càng nhiều mục tiêu phụ khả thi trên thực tế càng tốt; (b) tìm cách đo lường sự tiến bộ trên các mục tiêu đã chọn; (c) tiếp tục tập trung vào những gì một người đang làm, và tiếp tục phân biệt rõ ràng hơn và tốt hơn trong các thách thức liên quan đến hoạt động; (d) để phát triển các kỹ năng cần thiết để tương tác với các cơ hội có sẵn; và (e) tiếp tục tăng mức cược và những gì đặt lên bàn cân nếu hoạt động trở nên nhàm chán.

Một ví dụ điển hình của phương pháp này là hành động đi bộ, một hoạt động sử dụng cơ thể đơn giản nhất người ta có thể tưởng

tượng, nhưng có thể trở thành một hoạt động nhập tâm phức tạp, gần như một hình thức nghệ thuật. Một số lượng lớn các mục tiêu khác nhau có thể được đặt ra để đi dạo. Ví dụ, sự lựa chọn của hành trình: nơi một người muốn đi, và theo tuyến đường nào. Trong tuyến đường tổng thể, người ta có thể chọn các địa điểm để dừng lại hoặc các địa danh nhất định để xem. Một mục tiêu khác có thể là phát triển một phong cách cá nhân, một cách di chuyển cơ thể dễ dàng và hiệu quả. Phát triển một hệ thống vận động để tối đa hóa sức khỏe thể chất là một mục tiêu rõ ràng khác. Để đo lường tiến độ, thông tin phản hồi có thể bao gồm mức độ nhanh chóng và dễ dàng của khoảng cách dự định; bao nhiêu điểm tham quan thú vị người ta đã nhìn thấy; và có bao nhiêu ý tưởng hoặc cảm xúc mới đã xuất hiện trên đường đi.

Những thách thức của hoạt động là những gì buộc ta phải tập trung. Những thách thức của một cuộc đi bộ sẽ rất khác nhau, tùy thuộc vào môi trường. Đối với những người sống ở các thành phố lớn, vỉa hè bằng phẳng và bố trí ở góc vuông giúp hành động đi bộ trở nên dễ dàng. Đi bộ trên đường mòn trên núi hoàn toàn là một điều khác: đối với một người đi bộ đường dài có tay nghề cao, mỗi bước sẽ đưa ra một thách thức khác nhau cần được giải quyết bằng cách lựa chọn chỗ đứng hiệu quả nhất sẽ tạo ra đòn bẩy tốt nhất, đồng thời tính đến động lượng và trọng tâm của cơ thể và các bề mặt khác nhau — đất, đá, rễ, cỏ, cành — mà chân có thể tiếp đất. Trên một con đường mòn khó khăn, một người đi bộ đường dài có kinh nghiệm đi bộ với sự chuyển động và nhẹ nhàng, và sự điều chỉnh liên tục các bước của cô ấy đối với địa hình cho thấy một quy trình rất phức tạp để chọn ra giải pháp tốt nhất cho một loạt các phương trình phức tạp liên quan đến khối lượng, vận tốc và ma sát. Tất nhiên những tính toán này thường tự động, và tạo ấn tượng là hoàn toàn trực quan, gần như bản năng; nhưng nếu người đi bộ không xử lý thông tin chính xác về địa hình và không thực hiện các điều chỉnh phù hợp

trong dáng đi của mình, cô ấy sẽ vấp ngã hoặc sẽ nhanh chóng mệt mỏi. Vì vậy, mặc dù kiểu đi bộ này có thể hoàn toàn không có ý thức, nhưng trên thực tế, nó là một hoạt động có cường độ cao đòi hỏi sự tập trung cao độ.

Trong thành phố, bản thân địa hình không phải là thách thức, nhưng có những cơ hội khác để phát triển các kỹ năng. Sự kích thích xã hội của đám đông, các tài liệu tham khảo về lịch sử và kiến trúc của khu đô thị có thể tạo thêm sự đa dạng cho cuộc đi bộ. Có các cửa hàng để xem, có người để quan sát, các mô hình tương tác giữa người với để phản tỉnh. Một số người đi bộ chuyên chọn những con đường ngắn nhất, những người khác là những con đường thú vị nhất; một số tự hào về việc đi trên cùng một tuyến đường với độ chính xác về thời gian, những người khác thích kết hợp và thay đổi hành trình của họ. Vào mùa đông, một số người đặt mục tiêu đi bộ càng lâu càng tốt trên những đoạn vỉa hè đầy nắng, và đi bộ trong bóng râm nhiều nhất có thể vào mùa hè. Có những người tính thời gian bằng qua đường của họ chính xác khi đèn giao thông chuyển sang màu xanh lá cây. Tất nhiên những cơ hội hưởng thụ này phải được trau dồi; chúng không chỉ tự động xảy ra với những người không kiểm soát hành trình của họ. Trừ khi một người đặt ra mục tiêu và phát triển các kỹ năng, đi bộ chỉ là một hoạt động cực nhọc.

Đi bộ là hoạt động thể chất tầm thường nhất có thể tưởng tượng được, nhưng nó có thể rất thú vị nếu một người đặt mục tiêu và kiểm soát quá trình. Mặt khác, hàng trăm hình thức thể thao và văn hóa cơ thể phức tạp hiện đang có sẵn — từ bóng vợt đến Yoga, từ đi xe đạp đến võ thuật — có thể không thú vị chút nào nếu người ta tiếp cận chúng với thái độ mà bị ép buộc bởi vì những hoạt động ấy là một, hoặc đơn giản là vì chúng tốt cho sức khỏe. Nhiều người bị cuốn vào máy chạy bộ hoạt động thể chất mà cuối cùng họ không thể kiểm soát được gì, cảm thấy bị ràng buộc phải tập thể dục nhưng

không thấy vui khi thực hiện nó. Họ đã mắc phải sai lầm thông thường là nhầm lẫn giữa hình thức và nội dung, và cho rằng những hành động và sự kiện cụ thể là “thực tế” duy nhất quyết định những gì họ trải qua. Đối với những người như vậy, việc tham gia một câu lạc bộ sức khỏe yêu thích gần như là một sự đảm bảo rằng họ sẽ cảm thấy thích thú. Tuy nhiên, sự thích thú, như chúng ta đã thấy, không phụ thuộc vào những gì bạn làm, mà phụ thuộc vào cách bạn làm.

Trong một nghiên cứu của mình, chúng tôi đã giải quyết câu hỏi sau: Mọi người có hạnh phúc hơn khi họ sử dụng nhiều tài nguyên vật chất hơn trong các hoạt động giải trí của mình không? Hay họ hạnh phúc hơn khi đầu tư nhiều hơn cho bản thân? Chúng tôi đã cố gắng trả lời những câu hỏi này bằng Phương pháp Lấy mẫu Trải nghiệm (ESM), quy trình mà tôi đã phát triển tại Đại học Chicago để nghiên cứu chất lượng của trải nghiệm. Như đã mô tả trước đó, phương pháp này bao gồm cung cấp cho mọi người máy nhắn tin điện tử, hoặc máy bíp và một tập tài liệu gồm các phiếu trả lời. Một máy phát vô tuyến được lập trình để gửi tín hiệu khoảng tám lần một ngày, vào những khoảng thời gian ngẫu nhiên, trong một tuần. Mỗi khi máy nhắn tin báo hiệu, người trả lời điền vào một trang của tập sách, cho biết họ đang ở đâu và đang làm gì và với ai, đồng thời đánh giá trạng thái tâm trí của họ trên nhiều khía cạnh khác nhau, chẳng hạn như thang điểm bảy từ “rất vui” đến “rất buồn”.

Những gì chúng tôi nhận thấy là khi mọi người theo đuổi các hoạt động giải trí tốn kém về các nguồn lực bên ngoài - các hoạt động đòi hỏi thiết bị đắt tiền, điện hoặc các dạng năng lượng khác được đo bằng BTU, chẳng hạn như chèo thuyền điện, lái xe hoặc xem truyền hình — Họ ít hạnh phúc hơn đáng kể so với khi tham gia vào những trò giải trí rẻ tiền. Mọi người hạnh phúc nhất khi họ chỉ nói chuyện với nhau, khi họ làm vườn, dệt kim hoặc tham gia vào một sở thích; tất cả các hoạt động này đều cần ít tài nguyên vật chất, nhưng chúng

đòi hỏi sự đầu tư tương đối cao về năng lượng tinh thần. Tuy nhiên, hoạt động giải trí sử dụng hết các nguồn lực bên ngoài thường đòi hỏi ít sự chú ý hơn và do đó, nó thường mang lại ít phần thưởng đáng nhớ hơn

2. Niềm vui của sự vận động

Thể thao và thể dục không phải là phương tiện duy nhất của trải nghiệm thể chất sử dụng cơ thể như một nguồn vui, vì trên thực tế, có rất nhiều hoạt động dựa vào các chuyển động nhịp nhàng hoặc hài hòa để tạo ra sự nhập tâm. Trong số những điệu nhảy này có lẽ là thứ lâu đời nhất và có ý nghĩa nhất, cả vì sức hấp dẫn phổ biến của nó và vì sự phức tạp tiềm ẩn của nó. Từ bộ lạc bị cô lập nhất ở New Guinea đến các vũ đoàn bóng bẩy của Bolshoi Ballet, phản ứng của cơ thể với âm nhạc được thực hành rộng rãi như một cách để nâng cao chất lượng trải nghiệm.

Những người lớn tuổi có thể coi khiêu vũ tại các câu lạc bộ là một nghi thức kỳ quái và vô nghĩa, nhưng nhiều thanh thiếu niên lại thấy đó là một nguồn vui quan trọng. Dưới đây là cách một số vũ công mô tả cảm giác khi ở trên sàn: "Một khi tôi đã vào nhịp thì sau đó tôi bị cuốn theo, tôi vui vẻ, chỉ cảm thấy nhịp di chuyển của bản thân quanh sàn nhảy." "Tôi nhận được một cơn phê từ việc này.... Tôi đổ rất nhiều mồ hôi, phát sốt hoặc ngất ngây khi mọi thứ đang diễn ra xuôi chèo mát mái ". "Bạn di chuyển và cố gắng thể hiện bản thân theo những chuyển động đó. Đó là điều cốt lõi. Đó là một loại ngôn ngữ cơ thể dùng để giao tiếp, theo một cách nào đó.... Khi mọi thứ vào nhịp, tôi thể hiện được bản thân trong những vũ điệu và với những bạn nhảy khác trên sàn."

Niềm vui thích khiêu vũ thường rất mãnh liệt nên mọi người sẽ từ bỏ nhiều lựa chọn khác chỉ vì nó. Đây là câu nói điển hình của một trong những vũ công được nhóm giáo sư Massimini ở Milan, Ý

phỏng vấn: “Ngay từ lần đầu tiên thử tôi đã muốn trở thành một nữ diễn viên ba lê chuyên nghiệp. Thật khó khăn: tiền ít, đi nhiều và mẹ tôi luôn phàn nàn về công việc của tôi. Nhưng tình yêu với những điệu nhảy đã luôn cháy bên trong. Bây giờ nó là một phần của cuộc sống của tôi, một phần của tôi mà tôi không thể sống thiếu ”. Trong nhóm sáu mươi vũ công chuyên nghiệp ở độ tuổi kết hôn này, chỉ có ba người đã kết hôn và chỉ một người đã có con; Việc mang thai được coi là sự can thiệp quá lớn đối với sự nghiệp.

Nhưng cũng giống như các vận động viên, người ta chắc chắn không cần phải trở thành một chuyên gia để thích kiểm soát các tiềm năng biểu cảm của cơ thể. Các vũ công chuyên nghiệp có thể có nhiều niềm vui mà không phải hy sinh mọi mục tiêu khác để cảm thấy bản thân đang chuyển động một cách hài hòa.

Và có những hình thức biểu đạt khác sử dụng cơ thể như một công cụ: ví dụ như bắt chước và diễn xuất. Sự phổ biến của trò diễn từ bắt chước như một thứ giúp phá băng là do nó cho phép mọi người loại bỏ bản sắc của họ trong một thời gian và thực hiện các vai trò khác nhau. Ngay cả việc mạo danh ngớ ngẩn và vụng về nhất cũng có thể giúp bạn giải tỏa một cách thú vị khỏi những giới hạn của các kiểu hành vi hàng ngày, giúp bạn có cái nhìn thoáng qua về các phương thức tồn tại khác.

3. Làm tình đầy nhập tâm

Khi mọi người nghĩ đến sự hưởng thụ, thường một trong những điều đầu tiên xuất hiện trong tâm trí là tình dục. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên, bởi vì tình dục chắc chắn là một trong những trải nghiệm sảng nhất và phổ biến nhất, những động lực mạnh mẽ có lẽ chỉ có nhu cầu tồn tại, uống và ăn. Sự thôi thúc quan hệ tình dục mạnh mẽ đến mức nó có thể làm cạn kiệt năng lượng tinh thần khỏi các mục tiêu cần thiết khác. Do đó, mọi nền văn hóa đều phải đầu tư

nhieu nỗ lực vào việc tái phân bổ và hạn chế nó, và nhiều thể chế xã hội phức tạp chỉ tồn tại để điều chỉnh sự thôi thúc này. Câu nói “tình yêu làm cho thế giới quay tròn” là một ám chỉ lịch sử về thực tế là hầu hết các hành động của chúng ta đều do nhu cầu tình dục thúc đẩy, trực tiếp hoặc gián tiếp. Chúng ta gội đầu, ăn mặc và chải tóc để trở nên hấp dẫn, nhiều người trong số chúng ta đi làm để đủ tiền nuôi bạn đời và gia đình, chúng ta tranh giành địa vị và quyền lực một phần để được ngưỡng mộ và yêu mến.

Nhưng tình dục có phải lúc nào cũng thú vị không? Bây giờ người đọc có thể đoán rằng câu trả lời phụ thuộc vào những gì xảy ra trong ý thức của những người liên quan. Hành động tình dục tương tự có thể được trải nghiệm như đau đớn, nổi loạn, đáng sợ, trung tính, dễ chịu, sung sướng, thú vị hoặc ngây ngất — tùy thuộc vào cách nó được liên kết với mục tiêu của một người. Một vụ cưỡng hiếp có thể không phân biệt được về mặt thể chất với một cuộc gặp gỡ yêu thương, nhưng tác động tâm lý của chúng là hai thế giới khác nhau.

Có thể nói rằng kích thích tình dục nói chung là sướng. Rằng chúng ta được lập trình di truyền để đạt được khoái cảm từ tình dục là cách khá thông minh của tiến hóa để đảm bảo rằng các cá nhân sẽ tham gia vào các hoạt động có khả năng dẫn đến sinh sản, do đó đảm bảo sự tồn tại của loài. Để đạt được khoái cảm trong tình dục, người ta chỉ cần có sức khỏe và tinh thần sẵn sàng; không có kỹ năng đặc biệt nào được yêu cầu, và ngay sau những trải nghiệm đầu tiên, một vài thử thách thể chất mới lại nảy sinh. Nhưng cũng giống như những thú vui khác, trừ khi nó được biến đổi thành một hoạt động thú vị, tình dục dễ trở nên nhàm chán theo thời gian. Nó biến từ một trải nghiệm thực sự tích cực thành một nghi lễ vô nghĩa hoặc một sự phụ thuộc gây nghiện. May mắn thay, có nhiều cách để làm cho tình dục trở nên thú vị.

Khiêu dâm là một hình thức nuôi dưỡng tình dục tập trung vào việc phát triển các kỹ năng thể chất. Theo một nghĩa nào đó, khiêu dâm là tình dục cũng như thể thao là hoạt động thể chất. Kama Sutra và The Joy of Sex là hai ví dụ về sách hướng dẫn nhằm mục đích thúc đẩy sự khêu gợi bằng cách cung cấp các gợi ý và mục tiêu giúp làm cho hoạt động tình dục trở nên đa dạng hơn, thú vị hơn và đầy thử thách hơn. Hầu hết các nền văn hóa đều có hệ thống đào tạo và biểu diễn khiêu dâm phức tạp, thường được phủ lên bởi các ý nghĩa tôn giáo. Các nghi thức tiên khởi liên quan đến việc mong cho mắt đê, những bí ẩn của người Dionys ở Hy Lạp, và mối liên hệ lặp đi lặp lại giữa mại dâm và chức nữ tư tế chỉ là một vài dạng của hiện tượng này. Có vẻ như trong giai đoạn đầu của tôn giáo, các nền văn hóa đã chấp nhận sự hấp dẫn rõ ràng của tình dục và sử dụng nó làm cơ sở để xây dựng những ý tưởng và khuôn mẫu hành vi phức tạp hơn.

Nhưng sự tu luyện thực sự của tình dục chỉ bắt đầu khi các chiều kích tâm lý được thêm vào thể chất thuần túy. Theo các nhà sử học, nghệ thuật yêu đương là một sự phát triển gần đây ở phương Tây. Với những ngoại lệ hiếm hoi, có rất ít sự lãng mạn trong thực hành tình dục của người Hy Lạp và người La Mã. Sự tán tỉnh, sự chia sẻ cảm xúc giữa những người yêu nhau, những lời hứa và những nghi thức tán tỉnh mà giờ đây dường như là những thuộc tính không thể thiếu của các mối quan hệ thân thiết chỉ được phát minh ra vào cuối thời Trung cổ bởi những người hát rong đi thăm các lâu đài ở miền nam nước Pháp, và sau đó, như "phong cách mới ngọt ngào", chúng đã được các tầng lớp giàu có ở phần còn lại của Châu Âu áp dụng. Lãng mạn - những nghi thức tán tỉnh lần đầu tiên được phát triển ở vùng Romance ở miền nam nước Pháp - mang đến một loạt thử thách hoàn toàn mới cho những người yêu nhau. Đối với những người học được các kỹ năng cần thiết để đạt được đủ kỹ năng, việc yêu đương không chỉ là khoái cảm đơn thuần mà còn thú vị nữa.

Một cuộc tình lọc tình dục tương tự cũng diễn ra ở các nền văn minh khác, và cùng trong khoảng thời gian tương tự gần đây. Người Nhật đã tạo ra những chuyên gia tình yêu cực kỳ tinh vi, họ mong đợi geishas của họ là những nhạc sĩ, vũ công, nữ diễn viên tài ba, cũng như đánh giá cao thơ ca và nghệ thuật. Các cung nữ Trung Quốc, Ấn Độ và các nữ hoàng Thổ Nhĩ Kỳ cũng khéo léo như nhau. Đáng tiếc, sự chuyên nghiệp này, trong khi phát triển sự phức tạp tiềm ẩn của tình dục lên tầm cao lớn, đã không cải thiện trực tiếp chất lượng trải nghiệm cho hầu hết mọi người. Trong lịch sử, sự lãng mạn dường như chỉ giới hạn ở tuổi trẻ và những người có thời gian và tiền bạc để đắm mê nó; đại đa số ở bất kỳ nền văn hóa nào dường như đã có một đời sống tình dục rất hài hước. Những người “sang trọng” trên toàn thế giới không dành quá nhiều sức lực cho nhiệm vụ sinh sản hữu tính, hoặc vào các thực hành đã được xây dựng trên đó. Sự lãng mạn cũng giống như thể thao ở khía cạnh này: thay vì làm điều đó với tư cách cá nhân, hầu hết mọi người đều hài lòng khi nghe về nó hoặc xem một vài chuyên gia biểu diễn nó.

Chiều hướng thứ ba của tình dục bắt đầu xuất hiện khi bên cạnh niềm vui thể xác và sự thích thú của một mối quan hệ lãng mạn, người yêu nhau cảm thấy sự quan tâm thực sự dành cho người yêu của mình. Sau đó, có những thách thức mới mà người ta khám phá ra: vui cùng bạn đời như một người đặc biệt duy nhất, hiểu cô ấy và giúp cô ấy hoàn thành mục tiêu của mình. Với sự xuất hiện của chiều không gian thứ ba này, tình dục trở thành một quá trình rất phức tạp, một quá trình có thể tiếp tục cung cấp trải nghiệm nhập tâm suốt cuộc đời.

Lúc đầu, rất dễ đạt được khoái cảm từ tình dục, và thậm chí là thích thú. Bất cứ kẻ ngốc nào cũng có thể yêu khi còn trẻ. Buổi hẹn hò đầu tiên, nụ hôn đầu tiên, lần giao hợp đầu tiên đều mang đến những thử thách mới đầy khó khăn khiến người trẻ phải say mê trong

nhieu tuần. Nhưng đối với nhiều người, trạng thái xuất thần này chỉ xảy ra một lần; sau “mối tình đầu” tất cả các mối quan hệ sau này không còn thú vị nữa. Đặc biệt khó có thể tiếp tục quan hệ tình dục với cùng một đối tác trong khoảng thời gian nhiều năm. Có lẽ đúng là con người, giống như phần lớn các loài động vật có vú, không phải là một vợ một chồng về bản chất. Các đối tác không thể không cảm thấy buồn chán trừ khi họ nỗ lực để khám phá những thách thức mới trong khi ở của nhau và học các kỹ năng phù hợp để làm phong phú thêm mối quan hệ. Ban đầu chỉ riêng những thử thách về thể chất là đủ để duy trì sự nhập tâm, nhưng trừ khi sự lãng mạn và sự quan tâm chân thành cũng phát triển, nếu không thì mối quan hệ sẽ trở nên cũ kỹ.

Làm sao để tình yêu luôn tươi mới? Câu trả lời cũng giống như đối với bất kỳ hoạt động nào khác. Để trở nên thú vị, một mối quan hệ phải trở nên phức tạp hơn. Để trở nên phức tạp hơn, các đối tác phải khám phá ra những tiềm năng mới trong chính họ và ở nhau. Để khám phá ra những điều này, họ phải dành sự quan tâm cho nhau — để họ có thể tìm hiểu những suy nghĩ và cảm xúc, những giấc mơ tồn tại trong tâm trí bạn đời của họ. Bản thân đây là một quá trình không bao giờ kết thúc, là nhiệm vụ của cả cuộc đời. Sau khi một người bắt đầu thực sự biết một người khác, thì nhiều cuộc phiêu lưu chung trở nên khả thi: đi du lịch cùng nhau, đọc cùng một cuốn sách, nuôi dạy con cái, lập và hiện thực hóa các kế hoạch đều trở nên thú vị hơn và ý nghĩa hơn. Các chi tiết cụ thể không quan trọng. Mỗi người phải tìm ra cái nào phù hợp với hoàn cảnh của chính mình. Điều quan trọng là nguyên tắc chung: tình dục, giống như bất kỳ khía cạnh nào khác của cuộc sống, có thể trở nên thú vị nếu chúng ta sẵn sàng kiểm soát nó và nuôi dưỡng nó theo hướng phức tạp hơn.

4. Sự kiểm soát tối thượng: Võ thuật và Yoga

Khi nói đến việc học cách kiểm soát cơ thể và những trải nghiệm, chúng ta chỉ là những đứa trẻ so với các nền văn minh phương Đông vĩ đại. Theo nhiều khía cạnh, những gì phương Tây đã đạt được về mặt khai thác năng lượng vật chất tương xứng với những gì mà Ấn Độ và Viễn Đông đã đạt được về mặt kiểm soát trực tiếp ý thức. Bản thân cả hai cách tiếp cận này đều không phải là một chương trình lý tưởng để tiến hành cuộc sống được thể hiện qua thực tế là người Ấn Độ say mê các kỹ thuật tiên tiến để tự chủ, bằng cách học cách đối phó với những thách thức vật chất của môi trường vật chất, đã âm mưu để cho sự bất lực và thờ ơ lây lan trên một tỷ lệ lớn dân số, bị đánh bại bởi sự khan hiếm tài nguyên và bởi tình trạng quá đông đúc. Mặt khác, sự làm chủ năng lượng vật chất của phương Tây có nguy cơ biến mọi thứ mà nó tiếp xúc thành tài nguyên để tiêu thụ càng nhanh càng tốt, do đó làm cạn kiệt môi trường. Một xã hội hoàn hảo sẽ có thể tạo ra sự cân bằng lành mạnh giữa thế giới tinh thần và vật chất, nhưng đây tựa như hướng tới sự hoàn hảo, ở đây chúng ta có thể hướng tới các tôn giáo phương Đông để được hướng dẫn cách đạt được sự kiểm soát đối với ý thức.

Trong số các phương pháp tuyệt vời của phương Đông để rèn luyện cơ thể, một trong những phương pháp lâu đời nhất và có sức lan tỏa nhất là bộ môn thực hành được gọi là Hatha Yoga. Cần xem lại một số điểm nổi bật của nó, bởi vì nó tương ứng trong một số lĩnh vực với những gì chúng ta biết về tâm lý của việc nhập tâm và do đó cung cấp một mô hình hữu ích cho bất kỳ ai muốn dùng tốt hơn năng lượng tinh thần của mình. Không có gì giống như Hatha Yoga đã từng được tạo ra ở phương Tây. Các quy trình sơ khởi ở tu viện do Thánh Benedict và Thánh Dominick thiết lập và đặc biệt là “các bài tập tinh thần” của Thánh Ignatius thành Loyola có lẽ là cách tốt nhất trong việc đưa ra cách kiểm soát sự chú ý bằng cách phát triển các thói quen về tinh thần và thể chất; nhưng ngay cả những điều này cũng thiếu kỷ luật nghiêm ngặt của Yoga.

Trong tiếng Phạn Yoga có nghĩa là "yoking", đề cập đến mục tiêu của phương pháp là kết hợp giữa cá nhân với Đấng Tối Cao, trước tiên bằng cách hợp nhất các bộ phận khác nhau của cơ thể với nhau, sau đó làm cho toàn bộ cơ thể hoạt động cùng với ý thức như một phần của một hệ thống có trật tự. Để đạt được mục đích này, những giáo huấn nền tảng của Yoga, do Patanjali biên soạn cách đây khoảng một ngàn năm trăm, quy định tám giai đoạn của việc gia tăng kỹ năng. Hai giai đoạn đầu tiên của quá trình "chuẩn bị đạo đức" nhằm thay đổi thái độ của một người. Chúng ta có thể nói rằng chúng liên quan đến sự "nắn lại ý thức"; họ cố gắng giảm trở lực tinh thần càng nhiều càng tốt trước khi nỗ lực kiểm soát tinh thần thực sự bắt đầu. Trong thực tế, bước đầu tiên, gọi là "yama", yêu cầu một người đạt được "sự kiềm chế" khỏi những hành vi và suy nghĩ có thể gây hại cho người khác — giả dối, trộm cắp, ham muốn và hám lợi. Bước thứ hai, "niyama", liên quan đến "sự vâng lời", hoặc việc tuân theo các lễ lối về sự sạch sẽ, học tập và vâng lời Đấng Tối Cao, tất cả đều giúp chuyển sự chú ý vào các mô hình có thể đoán trước và do đó giúp kiểm soát sự chú ý dễ dàng hơn.

Hai giai đoạn tiếp theo liên quan đến việc chuẩn bị thể chất, hoặc phát triển các thói quen sẽ cho phép hành giả — hoặc yogin — vượt qua các yêu cầu liên quan đến giác quan, và giúp họ có thể tập trung mà không bị mệt mỏi hoặc mất tập trung. Giai đoạn thứ ba bao gồm thực hành các "asana" khác nhau, cách "ngồi" hoặc giữ các tư thế trong thời gian dài mà không bị căng thẳng hoặc mệt mỏi. Đây là giai đoạn của Yoga mà tất cả chúng ta đều biết ở phương Tây, được minh họa bởi một người trông giống như những chiếc tã đứng trên đầu với cẳng chân sau cổ. Giai đoạn thứ tư là pranayama, hay kiểm soát hơi thở, nhằm mục đích thư giãn cơ thể và ổn định nhịp thở.

Giai đoạn thứ năm, bản lề giữa các bài tập chuẩn bị và thực hành Yoga sao cho đúng, được gọi là pratyahara ("rút lui"). Nó liên quan

đến việc học cách rút sự chú ý khỏi các đối tượng bên ngoài bằng cách hướng sự tập trung vào của các giác quan — do đó có thể nhìn, nghe và chỉ cảm thấy những gì người ta muốn cho vào nhận thức. Ở giai đoạn này, chúng ta đã thấy mục tiêu của Yoga gần với mục tiêu của các hoạt động của sự nhập tâm được mô tả trong cuốn sách này như thế nào — để đạt được sự kiểm soát đối với những gì xảy ra trong tâm trí.

Mặc dù ba giai đoạn còn lại không thật sự thuộc về nội dung của chương này — chúng liên quan đến việc kiểm soát ý thức thông qua các hoạt động tinh thần thuần túy, chứ không phải các kỹ thuật vật lý — chúng ta sẽ thảo luận chúng ở đây vì mục đích cho liên lạc, và cũng bởi vì sau tất cả, những kĩ thuật sẽ được nêu đều dựa trên những hoạt động thể chất được nêu ra. Dharana, hay “giữ vững”, là khả năng tập trung lâu dài vào một kích thích duy nhất, và do đó là hình ảnh phản chiếu của giai đoạn trước của pratyahara; đầu tiên người ta học cách giữ mọi thứ ngoài tâm trí, sau đó người ta học cách giữ chúng trong tâm trí. Thiền cường độ cao, hay dhyana, là bước tiếp theo. Ở đây người ta học cách quên đi cái tôi trong sự tập trung không bị gián đoạn mà không còn cần đến những kích thích bên ngoài của giai đoạn trước. Cuối cùng thiền sinh có thể đạt được định, giai đoạn cuối cùng của “sự tự thu mình”, khi hành giả và đối tượng thiền trở thành một. Những người đã đạt được nó mô tả samadhi là trải nghiệm vui vẻ nhất trong cuộc đời của họ.

Sự tương đồng giữa Yoga và nhập tâm là vô cùng mạnh mẽ; trên thực tế, thật hợp lý khi nghĩ về Yoga như một hoạt động nhập tâm được lên kế hoạch rất kỹ lưỡng. Cả hai đều cố gắng đạt được sự vui vẻ, quên mình thông qua sự tập trung, điều này có thể thực hiện được nhờ kỷ luật của cơ thể. Tuy nhiên, một số nhà phê bình thích nhấn mạnh sự khác biệt giữa nhập tâm và Yoga. Sự khác biệt chính của chúng là, trong khi nhập tâm cố gắng củng cố bản thân, mục tiêu

của Yoga và nhiều kỹ thuật phương Đông khác là xóa bỏ nó. Samadhi, giai đoạn cuối của Yoga, chỉ là ngưỡng cửa để nhập Niết bàn, nơi cái tôi cá nhân hòa nhập với lực lượng vũ trụ như một dòng sông hòa vào đại dương. Do đó, có thể lập luận rằng, Yoga và nhập tâm có xu hướng hướng tới những kết quả hoàn toàn trái ngược nhau.

Nhưng sự đối lập này chỉ là những hời hợt hơn là sự thật. Rốt cuộc, bảy trong tám giai đoạn của Yoga liên quan đến việc xây dựng kỹ năng ngày càng cao hơn trong việc kiểm soát ý thức. Cuối cùng thì Samadhi và sự giải phóng được cho là sẽ không có ý nghĩa như vậy — theo một nghĩa nào đó, nó có thể được coi là sự biện minh cho hoạt động diễn ra trong bảy giai đoạn trước đó, cũng giống như đỉnh núi. chỉ quan trọng vì nó biện minh cho việc leo lên, đó là mục tiêu thực sự của chuỗi hoạt động. Một lập luận khác ủng hộ sự giống nhau của hai quá trình là, ngay cả cho đến giai đoạn cuối cùng của sự giải thoát, thiền sinh phải duy trì sự kiểm soát đối với ý thức. Anh ta không thể đầu hàng bản thân trừ khi anh ta, ngay cả trong thời điểm đầu hàng, hoàn toàn kiểm soát được nó. Từ bỏ cái tôi với bản năng, thói quen và ham muốn của nó là một hành động phi tự nhiên mà chỉ ai đó có quyền kiểm soát tối cao mới có thể thực hiện được.

Do đó, không có gì vô lý khi coi Yoga là một trong những phương pháp lâu đời nhất và có hệ thống nhất để tạo ra trải nghiệm nhập tâm. Các chi tiết về cách tạo ra trải nghiệm là duy nhất cho Yoga, giống việc mọi hoạt động tạo ra trải nghiệm nhập tâm có cách thức riêng, từ câu cá đến đua xe Công thức Một. Là sản phẩm của các lực lượng văn hóa chỉ xuất hiện một lần trong lịch sử, cách thức Yoga mang dấu ấn của thời gian và địa điểm mà nó được tạo ra. Liệu Yoga có phải là một cách “tốt hơn” để nuôi dưỡng trải nghiệm tối ưu hơn những cách khác không thể được quyết định dựa trên giá trị của

riêng nó — người ta phải xem xét chi phí cơ hội liên quan đến việc luyện tập và so sánh chúng với các lựa chọn thay thế. Sự kiểm soát mà Yoga tạo ra có xứng đáng với sự đầu tư của năng lượng tinh thần mà việc học tập kỷ luật của nó đòi hỏi không?

Một bộ môn khác của phương Đông đã trở nên phổ biến gần đây ở phương Tây là cái gọi là “võ thuật”. Có rất nhiều biến thể trong số này, và mỗi năm dường như lại có một biến thể mới. Chúng bao gồm judo, jujitsu, kung fu, karate, tae kwon do, aikido, T'ai Chi ch'uan — tất cả các hình thức chiến đấu không vũ trang bắt nguồn từ Trung Quốc — và kendo (đấu kiếm), kyudo (bắn cung) và ninjutsu, có mối liên hệ gần hơn với Nhật Bản.

Những môn võ này chịu ảnh hưởng của Đạo giáo và Thiền tông, và do đó chúng cũng nhấn mạnh vào các kỹ năng kiểm soát ý thức. Thay vì tập trung hoàn toàn vào hiệu suất thể chất như võ thuật phương Tây, sự đa dạng của phương Đông hướng đến việc cải thiện trạng thái tinh thần và tinh thần của người tập. Chiến binh cố gắng đạt đến điểm mà anh ta có thể hành động với tốc độ cực nhanh chống lại đối thủ mà không cần phải suy nghĩ hoặc suy luận về các động thái phòng thủ hoặc xem xét đòn tấn công tốt nhất để thực hiện. Những người có thể thực hiện tốt nó khẳng định rằng chiến đấu trở thành một màn trình diễn nghệ thuật thú vị, trong đó trải nghiệm hàng ngày về tính hai mặt giữa tâm trí và cơ thể được chuyển hóa thành một tâm trí hài hòa. Ở đây một lần nữa, có vẻ thích hợp khi coi võ thuật như một dạng trải nghiệm nhập tâm.

5. Nhập tâm qua các giác quan: Niềm vui của việc nhìn ngắm

Có thể dễ dàng chấp nhận một thực tế rằng thể thao, tình dục và thậm chí cả Yoga đều có thể thú vị. Nhưng ít người vượt ra khỏi những hoạt động thể chất này để khám phá khả năng gần như

không giới hạn của các cơ quan khác của cơ thể, mặc dù bất kỳ thông tin nào mà hệ thần kinh có thể nhận ra đều mang lại trải nghiệm nhập tâm phong phú và đa dạng.

Ví dụ, nhìn thấy thường được sử dụng đơn giản như một hệ thống cảm biến từ xa, để ngăn mèo dẫm lên hoặc để tìm chìa khóa xe hơi. Đôi khi, mọi người dừng lại để “thường thức đôi mắt” khi một cảnh tượng đặc biệt lộng lẫy xuất hiện trước mặt họ, nhưng họ không nuôi dưỡng tiềm năng của tầm nhìn một cách có hệ thống. Tuy nhiên, kỹ năng thị giác có thể cung cấp khả năng tiếp cận liên tục để có được những trải nghiệm thú vị. Menander, nhà thơ cổ điển, đã bày tỏ rất rõ niềm vui mà chúng ta có thể có được khi chỉ ngắm nhìn thiên nhiên: “Mặt trời chiếu sáng tất cả chúng ta, các vì sao, biển cả, đoàn tàu của mây, tia lửa — Dù bạn sống được một trăm năm hoặc chỉ vài năm, bạn không bao giờ có thể thấy bất cứ thứ gì cao quý hơn chúng. ” Nghệ thuật thị giác là một trong những cơ sở đào tạo tốt nhất để phát triển những kỹ năng ấy. Dưới đây là một số mô tả của những người thông thạo nghệ thuật về cảm giác thực sự có thể nhìn thấy. Phần đầu tiên kể lại cuộc gặp gỡ gần như giống như thiên với một bức tranh yêu thích, và nhấn mạnh sự hiển hiện đột ngột của trật tự dường như nảy sinh khi nhìn thấy một tác phẩm thể hiện sự hài hòa về thị giác: “Có một bức tranh tuyệt vời của Cézanne 'Bathers' trong Bảo tàng Philadelphia... mà... cho bạn trong nháy mắt cảm giác tuyệt vời về một kế hoạch, không nhất thiết phải hợp lý, nhưng mọi thứ kết hợp với nhau.... [Đó] là cách mà tác phẩm nghệ thuật cho phép bạn đột nhiên có đánh giá về thế giới này, hiểu biết hơn thế giới. Điều đó có thể có nghĩa là vị trí của bạn trong thế giới, có thể có nghĩa là tất cả những gì những người tắm bên bờ sông vào một ngày mùa hè... điều đó có thể có nghĩa là khả năng đột nhiên buông bỏ bản thân và hiểu mối liên hệ của chúng ta với thế giới.... ”

Một người xem khác mô tả chiều kích vật lý đáng lo ngại của trải nghiệm nhập tâm về thẩm mỹ, giống như cú sốc mà cơ thể cảm thấy khi lặn xuống một hồ nước lạnh:

“Khi tôi nhìn thấy những tác phẩm gần gũi với trái tim mình, mà tôi nghĩ rằng nó thực sự xịn, tôi có phản ứng kỳ lạ nhất: điều này không phải lúc nào cũng phấn khích, nó giống như bị đánh vào bụng vậy. Cảm thấy hơi buồn nôn. Đó chỉ là loại cảm giác hoàn toàn choáng ngợp, sau đó tôi phải tìm cách thoát ra, bình tĩnh bản thân và cố gắng tiếp cận nó một cách khoa học, không phải với tất cả các ăng ten của tôi dễ bị tổn thương, cởi mở.... Điều đến với bạn sau khi bình tĩnh nhìn lại nó, sau khi bạn đã thực sự hiểu rõ mọi sắc thái và mọi chủ đề nhỏ, là tác động tổng thể. Khi bạn bắt gặp một tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời, bạn chỉ biết đến nó và nó khiến bạn xúc động theo tất cả các giác quan, không chỉ bằng thị giác, mà còn cả xúc cảm và trí tuệ.”

Không chỉ những tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời mới tạo ra những trải nghiệm nhập tâm mãnh liệt như vậy; đối với con mắt được đào tạo, ngay cả những cảnh vật trần tục nhất cũng có thể thú vị. Một người đàn ông sống ở một trong những vùng ngoại ô của Chicago và đi tàu trên cao đi làm mỗi sáng cho biết:

[Vào những ngày như thế này, hoặc những ngày trời trong như pha lê, tôi chỉ ngồi trong tàu và nhìn qua những mái nhà của thành phố, bởi vì quá hấp dẫn khi được ngắm nhìn thành phố, ở phía trên nó, ở đó nhưng không phải là một phần của thành phố, để xem những hình thức này và những hình dạng này, những tòa nhà cổ tuyệt đẹp này, một số trong số đó đã hoàn toàn đổ nát, và, ý tôi là, chỉ là sự mê hoặc của nó, sự tò mò về nó.... Tôi có thể bước vào và nói, "Đến làm việc sáng nay giống như đi qua một bức tranh của chủ nghĩa tiền thân Sheeler." Bởi vì ông ta đã vẽ những mái nhà và những thứ tương tự theo một phong cách rất rõ ràng, sắc nét.... Thường xảy ra

trường hợp ai đó bị gói gọn trong một phương tiện biểu đạt bằng hình ảnh nhìn thế giới theo những thuật ngữ đó. Giống như một nhiếp ảnh gia nhìn bầu trời và nói, "Đây là bầu trời Kodachrome. Chúa ơi người đã làm tốt. Gần gũi như Kodak rồi."]

Rõ ràng, cần phải đào tạo để có thể đạt được sự thú vị khi dùng giác quan để nhìn. Người ta phải đầu tư khá nhiều tâm sức vào việc ngắm nhìn những cảnh đẹp và nghệ thuật tốt trước khi người ta có thể nhận ra chất lượng giống như Sheeler nhìn ra một cảnh quan trên mái nhà. Nhưng điều này đúng với tất cả các hoạt động nhập tâm khác: nếu không trau dồi các kỹ năng cần thiết, người ta không thể mong đợi có được niềm vui thực sự khi theo đuổi. Tuy nhiên, so với một số hoạt động khác, việc nhìn thấy là có thể làm ngay và dễ dàng (mặc dù một số nghệ sĩ cho rằng nhiều người có "thiên nhãn"), vì vậy, thật đáng tiếc khi bỏ phí không phát triển.

Có vẻ như mâu thuẫn rằng, trong phần trước, chúng ta đã chỉ ra cách Yoga có thể tạo ra nhập tâm bằng cách huấn luyện đôi mắt không nhìn thấy, trong khi chúng ta hiện đang ủng hộ việc sử dụng mắt để tạo ra nhập tâm. Đây là một mâu thuẫn chỉ đối với những người tin rằng điều quan trọng là hành vi, chứ không phải là trải nghiệm mà nó dẫn đến. Không quan trọng là chúng ta thấy hay không 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 tắt mọi kinh nghiệm giác quan, rồi nhìn vào một tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời vào buổi chiều; Dù bằng cách nào thì anh ta cũng có thể bị biến đổi bởi cùng một cảm giác vui vẻ.

6. Nhập tâm cùng âm nhạc

Trong mọi nền văn hóa đã biết, việc sắp xếp thứ tự âm thanh theo những cách làm hài lòng đôi tai đã được sử dụng rộng rãi để cải thiện chất lượng cuộc sống. Một trong những chức năng cổ xưa nhất

và có lẽ là phổ biến nhất của âm nhạc là tập trung sự chú ý của người nghe vào các mẫu phù hợp với tâm trạng mong muốn. Vì vậy, có âm nhạc cho khiêu vũ, cho đám cưới, đám tang, cho các dịp lễ tôn giáo và yêu nước; âm nhạc tạo điều kiện cho sự lãng mạn và âm nhạc giúp những người lính hành quân trong hàng ngũ trật tự.

Khi thời khắc tồi tệ ập đến với những người lùn trong rừng Ituri ở Trung Phi, họ cho rằng bất hạnh của mình là do khu rừng nhân từ, nơi thường chu cấp cho mọi nhu cầu của họ, đã vô tình ngủ quên. Vào thời điểm đó, các thủ lĩnh của bộ tộc sẽ đào những chiếc sừng thiêng chôn dưới đất và thổi vào chúng trong nhiều ngày và đêm liên tục, nhằm đánh thức khu rừng, từ đó khôi phục lại thời kỳ tươi đẹp.

Cách âm nhạc được sử dụng trong rừng Ituri là mô hình về chức năng của nó ở khắp mọi nơi. Những chiếc sừng có thể không đánh thức cây cối, nhưng âm thanh quen thuộc của chúng chắc hẳn đã trấn an những người lùn rằng sự giúp đỡ đang đến, và vì vậy chúng có thể tự tin đối mặt với tương lai. Hầu hết âm nhạc phát ra từ Walkmans và dàn âm thanh ngày nay đều đáp ứng một nhu cầu tương tự. Thanh thiếu niên, những người phải liên tiếp đối diện từ mối đe dọa này đối với tính cách đang phát triển mong manh của họ sang mối đe dọa khác trong suốt cả ngày, đặc biệt phụ thuộc vào các mô hình âm thanh êm dịu để khôi phục trật tự trong ý thức của họ. Nhưng nhiều người lớn cũng vậy. Một cảnh sát nói với chúng tôi: “Nếu sau một ngày bắt giữ và lo lắng về việc bị bắn, tôi không thể bật radio trên xe trên đường về nhà, có lẽ tôi sẽ mất trí.

Âm nhạc, là thông tin thính giác có tổ chức, giúp tổ chức lại những tâm trí chú ý đến nó, và do đó làm giảm rối loạn tâm thần hoặc rối loạn mà chúng ta gặp phải khi thông tin ngẫu nhiên cản trở mục tiêu. Nghe nhạc giúp loại bỏ sự buồn chán và lo lắng, và khi nghiêm túc quan tâm, nó có thể tạo ra trải nghiệm nhập tâm.

Một số người cho rằng những tiến bộ công nghệ đã cải thiện đáng kể chất lượng cuộc sống bằng cách làm cho âm nhạc trở nên dễ dàng tiếp cận đại chúng hơn. Đài bán dẫn, đĩa CD, đĩa băng phát ra bản nhạc mới nhất 24 giờ một ngày trong những bản thu âm trong như pha lê. Việc tiếp cận liên tục với âm nhạc hay này được cho là sẽ làm cho cuộc sống của chúng ta phong phú hơn nhiều. Nhưng kiểu lập luận này gây ra sự nhầm lẫn thông thường giữa hành vi và kinh nghiệm. Nghe nhạc đã ghi âm trong nhiều ngày liên tục có thể thú vị hơn hoặc không thể thú vị hơn nghe một buổi hòa nhạc trực tiếp kéo dài hàng giờ mà người ta đã mong đợi trong nhiều tuần. Đó không phải là thính giác để cải thiện cuộc sống, mà là lắng nghe. Chúng tôi nghe thấy Muzak, nhưng chúng tôi hiếm khi lắng nghe, và rất ít người có thể nghe thấy nó.

Như với bất cứ điều gì khác, để thưởng thức âm nhạc người ta phải chú ý đến nó. Ở mức độ mà công nghệ ghi âm làm cho âm nhạc trở nên quá dễ tiếp cận và do đó được coi là điều hiển nhiên, nó có thể làm giảm khả năng của chúng ta để có được sự thích thú từ nó. Trước sự ra đời của ghi âm, một buổi biểu diễn nhạc sống vẫn giữ lại một số nỗi kinh hoàng mà âm nhạc gây ra khi nó vẫn hoàn toàn chìm đắm trong các nghi lễ tôn giáo. Ngay cả một ban nhạc khiêu vũ của làng, chưa nói đến một dàn nhạc giao hưởng, cũng là một lời nhắc nhở rõ ràng về kỹ năng bí ẩn liên quan đến việc tạo ra âm thanh hài hòa. Một người đã tiếp cận sự kiện với sự kỳ vọng cao độ, với nhận thức rằng người đó phải hết sức chú ý vì màn trình diễn là duy nhất và không thể lặp lại lần nữa.

Khán giả tại các buổi biểu diễn trực tiếp ngày nay, chẳng hạn như các buổi hòa nhạc rock, tiếp tục tham gia ở một mức độ nào đó trong các yếu tố nghi lễ này; có rất ít trường hợp khác mà ở đó số lượng lớn mọi người cùng chứng kiến cùng một sự kiện, cùng suy nghĩ và cảm nhận những điều giống nhau và xử lý cùng một thông tin. Sự

tham gia chung như vậy tạo ra trong một khán giả tình trạng mà Emile Durkheim gọi là “sự bùng nổ tập thể”, hoặc cảm giác rằng một người thuộc về một nhóm có sự tồn tại cụ thể, thực sự. Durkheim tin rằng cảm giác này là gốc rễ của kinh nghiệm tôn giáo. Chính các điều kiện của buổi biểu diễn trực tiếp giúp tập trung sự chú ý vào âm nhạc, và do đó có nhiều khả năng nhập tâm diễn ra ở một buổi hòa nhạc hơn là khi một người đang nghe âm thanh tái tạo.

Nhưng lập luận rằng âm nhạc trực tiếp hấp sinh thú vị hơn âm nhạc đã ghi âm sẽ không có giá trị như lập luận ngược lại. Bất kỳ âm thanh nào cũng có thể trở thành một nguồn thưởng thức nếu được quan tâm đúng mức. Trên thực tế, như phù thủy Yaqui đã dạy nhà nhân chủng học Carlos Castaneda, ngay cả những khoảng lặng giữa các âm thanh, nếu lắng nghe kỹ, cũng có thể khiến bạn phấn khích.

Nhiều người có thư viện đĩa hát ấn tượng, chứa đầy những bản nhạc hay nhất từng được sản xuất, nhưng họ lại không thích nó. Họ nghe một vài lần thiết bị ghi âm của họ, ngạc nhiên trước độ trong của âm thanh mà nó tạo ra, và sau đó quên nghe lại cho đến khi mua một hệ thống tiên tiến hơn. Mặt khác, những người tận dụng tối đa tiềm năng thưởng thức vốn có trong âm nhạc, có các chiến lược để biến trải nghiệm thành một sự nhập tâm. Họ bắt đầu bằng cách dành ra những giờ cụ thể để nghe. Khi đến thời điểm, họ tập trung sâu hơn bằng cách sử dụng đèn, bằng cách ngồi vào chiếc ghế yêu thích hoặc bằng cách tuân theo một số nghi thức khác sẽ giúp tập trung sự chú ý. Họ lên kế hoạch cẩn thận cho việc lựa chọn bản nhạc nào sẽ được chơi và định hình các mục tiêu cụ thể cho buổi nghe nhạc tiếp theo.

Cấp độ tiếp theo của thử thách mà âm nhạc đưa ra là chế độ nghe đồng gọi. Trong giai đoạn này, người ta phát triển kỹ năng gọi lên cảm giác và hình ảnh dựa trên các mẫu âm thanh. Đoạn nhạc saxophone thê lương gọi lại cảm giác kinh hãi của người ta khi nhìn những đám mây bão tích tụ trên thảo nguyên; tác phẩm của

Tchaikovsky khiến người ta hình dung ra một chiếc xe trượt tuyết đang lái qua một khu rừng băng tuyết, với tiếng chuông leng keng của nó. Tất nhiên, các bài hát nổi tiếng sẽ khai thác tối đa chế độ đồng gọi bằng cách gợi ý cho người nghe bằng lời bài hát thể hiện tâm trạng hoặc câu chuyện mà âm nhạc phải thể hiện.

Giai đoạn nghe nhạc phức tạp nhất là giai đoạn phân tích. Trong chế độ này, sự chú ý chuyển sang các yếu tố cấu trúc của âm nhạc, thay vì các yếu tố cảm tính hoặc tự sự. Kỹ năng lắng nghe ở cấp độ này liên quan đến khả năng nhận ra thứ tự bên dưới tác phẩm và các phương tiện để đạt được sự hài hòa. Chúng bao gồm khả năng đánh giá phê bình hiệu suất và âm thanh; để so sánh tác phẩm với các tác phẩm trước đó và sau đó của cùng một nhà soạn nhạc, hoặc với tác phẩm của các nhà soạn nhạc khác viết cùng thời điểm; và để so sánh dàn nhạc, nhạc trưởng hoặc ban nhạc với các buổi biểu diễn trước đó và sau đó của chính họ hoặc với cách diễn giải của những người khác. Người nghe phân tích thường so sánh các phiên bản khác nhau của cùng một bài hát blues hoặc ngồi xuống để nghe với một định đề cho trước thường là: “Hãy nghe bản thu âm năm 1975 của von Karajan về phần thứ hai của Bản giao hưởng thứ bảy khác với bản thu âm năm 1963 của ông ấy như thế nào” hoặc “Tôi tự hỏi liệu phần kèn đồng của Chicago Symphony có thực sự hay hơn phần kèn đồng ở Berlin không?” Sau khi đặt ra các mục tiêu như vậy, người nghe sẽ trở thành một trải nghiệm tích cực cung cấp phản hồi liên tục (ví dụ: “von Karajan đã chậm lại”, “kèn đồng Berlin sắc nét hơn nhưng ít êm dịu hơn”). Khi một người phát triển kỹ năng nghe phân tích, cơ hội thưởng thức âm nhạc tăng lên trông thấy.

Cho đến nay, chúng ta mới chỉ xem xét cách thức tạo ra sự nhập tâm từ việc nghe, nhưng sự thật là có những phần thưởng lớn hơn dành cho những người học cách chơi nhạc. Sức mạnh văn minh hóa của Apollo phụ thuộc vào khả năng chơi đàn lia của ông ta, Pan khiến

khán giả phát cuồng với những chiếc tàu của anh ta, và Orpheus với âm nhạc của mình có thể kiềm chế ngay cả cái chết. Những truyền thuyết này chỉ ra mối liên hệ giữa khả năng tạo ra sự hài hòa trong âm thanh và sự hòa hợp chung và trù tượng hơn làm nền tảng cho loại trật tự xã hội mà chúng ta gọi là nền văn minh. Lưu ý đến mối liên hệ đó, Plato tin rằng trẻ em nên được dạy âm nhạc trước bất cứ điều gì khác; khi học cách chú ý đến những nhịp điệu duyên dáng và sự hài hòa, toàn bộ ý thức của chúng sẽ trở nên có trật tự.

Nền văn hóa của chúng ta dường như đang ngày càng giảm sự chú trọng đến việc cho trẻ nhỏ tiếp xúc với các kỹ năng âm nhạc. Bất cứ khi nào ngân sách của trường phải cắt giảm, các khóa học về âm nhạc (cũng như nghệ thuật và giáo dục thể chất) là những môn đầu tiên bị loại bỏ. Không khuyến khích rằng ba kỹ năng cơ bản này, là những kỹ năng rất quan trọng để nâng cao chất lượng cuộc sống, thường được coi là không cần thiết trong môi trường giáo dục hiện nay. Không được tiếp xúc với âm nhạc một cách nghiêm túc, trẻ em lớn lên thành những thanh thiếu niên bù đắp cho sự thiếu thốn ban đầu của mình bằng cách đầu tư vô số năng lượng tinh thần vào âm nhạc của riêng mình. Họ thành lập các nhóm nhạc rock, mua băng và đĩa hát, và thường trở thành bị thu hút bởi những nền văn hóa phụ không mang lại nhiều cơ hội để làm cho ý thức trở nên phức tạp hơn.

Ngay cả khi trẻ em được dạy nhạc, vấn đề thông thường vẫn thường nảy sinh: quá chú trọng vào cách chúng biểu diễn và quá ít về những gì chúng trải nghiệm. Các bậc cha mẹ thúc đẩy con cái họ chơi violin xuất sắc thường không quan tâm đến việc con cái có thực sự thích chơi đàn hay không; họ muốn đưa trẻ thể hiện đủ tốt để thu hút sự chú ý, giành giải thưởng và kết thúc trên sân khấu của Carnegie Hall. Bằng cách đó, họ đã thành công trong việc biến âm nhạc trở nên trái ngược với những gì nó được thiết kế: họ biến nó thành

nguồn gốc của chứng rối loạn tinh thần. Kỳ vọng của cha mẹ đối với âm nhạc thường tạo ra căng thẳng lớn, và đôi khi là sự đổ vỡ hoàn toàn ở con cái.

Lorin Hollander, một đứa trẻ thần đồng chơi piano và có người cha cầu toàn dẫn dắt dàn vĩ cầm trong dàn nhạc của Toscanini, kể về việc anh đã từng lạc lối trong cơn sung sướng khi chơi đàn một mình, nhưng anh đã từng run rẩy trong nỗi kinh hoàng tột độ khi người thầy già hay đòi hỏi ở cạnh bên. Khi anh ấy còn là một thiếu niên, các ngón tay của bàn tay anh ấy bị đóng băng trong một buổi biểu diễn buổi hòa nhạc, và anh ấy không thể mở bàn tay có móng vuốt của mình trong nhiều năm sau đó. Một cơ chế tiềm thức nào đó dưới ngưỡng nhận thức của anh ta đã quyết định giải thoát cho anh ta nỗi đau thường xuyên do cha mẹ chỉ trích. Giờ đây, Hollander, đã hồi phục sau chứng tê liệt do tâm lý gây ra, dành phần lớn thời gian của mình để giúp các nghệ sĩ nhạc cụ trẻ có năng khiếu khác thưởng thức âm nhạc theo cách mà nó đáng được thưởng thức.

Mặc dù chơi một nhạc cụ tốt nhất nên học khi còn trẻ, nhưng thực sự không bao giờ là quá muộn để bắt đầu. Một số giáo viên dạy nhạc chuyên dạy cho học sinh người trưởng thành và người già, và nhiều doanh nhân thành đạt quyết định học piano sau năm mươi tuổi. Hát trong dàn hợp xướng và chơi trong một dàn nhạc dây nghiệp dư là hai trong số những cách thú vị nhất để trải nghiệm sự kết hợp giữa các kỹ năng của một người với kỹ năng của những người khác. Máy tính cá nhân hiện có phần mềm tinh vi giúp việc sáng tác trở nên dễ dàng và cho phép người ta nghe ngay phần phối khí. Học cách tạo ra âm thanh hài hòa không chỉ thú vị mà giống như việc thành thạo bất kỳ kỹ năng phức tạp nào, nó còn giúp củng cố bản thân.

7. Niềm vui của việc ăn uống

Gioacchino Rossini, nhà soạn nhạc của William Tell và nhiều vở opera khác, đã hiểu rất rõ mối quan hệ giữa âm nhạc và thức ăn: “Sự thèm ăn đối với dạ dày cũng giống ý nghĩa của tình yêu với trái tim. Dạ dày chính là nhạc trưởng dẫn dắt và làm sống động dàn nhạc tuyệt vời của cảm xúc chúng ta”. Nếu âm nhạc điều chỉnh cảm xúc của chúng ta, thì thức ăn cũng vậy; và tất cả các món ăn ngon trên thế giới đều dựa trên kiến thức đó. Ẩn dụ âm nhạc được nhắc lại bởi Heinz Maier Leibnitz, nhà vật lý người Đức, người gần đây đã viết một số cuốn sách dạy nấu ăn: “Niềm vui khi nấu ăn ở nhà,” ông nói, “so với việc ăn ở một trong những nhà hàng tốt nhất, giống như chơi một nhóm tứ tấu đàn dây trong phòng khách so với một buổi hòa nhạc lớn.”

Trong vài trăm năm đầu tiên của lịch sử Hoa Kỳ, việc chuẩn bị thức ăn nói chung được tiếp cận theo một cách thức vô nghĩa. Thậm chí muộn nhất là hai mươi năm trước, thái độ chung là “ăn cho đẹp mặt”, nó không sai, nhưng người ta làm ầm ĩ quá nhiều về nó nên nó mới trông có vẻ là một điều không tốt. Tất nhiên, trong hai thập kỷ qua, xu hướng này đã đảo ngược mạnh mẽ đến mức những nghi ngờ trước đó về sự thừa thãi của ẩm thực dường như đã được chứng minh. Giờ đây, chúng ta có những “tín đồ ăn uống” và những kẻ cuồng rượu, những người coi trọng thú vui của khẩu vị như thể với họ đây là những nghi thức trong một tôn giáo hoàn toàn mới. Các tạp chí dành cho người sành ăn ngày càng phát triển, các gian hàng thực phẩm đông lạnh của các siêu thị phình to với các món ăn pha chế bí truyền, và đủ loại đầu bếp chạy các chương trình nổi tiếng trên TV. Cách đây không lâu, ẩm thực Ý hay Hy Lạp được coi là đỉnh cao của món ăn kỳ lạ. Giờ người ta tìm thấy những nhà hàng Việt Nam, Maroc hay Peru ở những khu vực (ở Hoa Kỳ - ND) mà trước đây chỉ có một thế hệ người ta chỉ có thể tìm thấy thịt nướng và khoai tây trong bán một trong dăm. Trong số nhiều thay đổi về phong cách sống đã diễn ra ở Hoa Kỳ trong vài thập kỷ qua, ít có sự

thay đổi nào đáng ngạc nhiên như sự thay đổi liên quan đến thực phẩm.

Ăn uống, giống như tình dục, là một trong những thú vui cơ bản được tích hợp sẵn trong 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, mọi người vẫn cảm thấy hạnh phúc và thoải mái nhất vào giờ ăn - mặc dù khi ngồi trên bàn ăn, họ thiếu một số khía cạnh khác của trải nghiệm nhập tâm, chẳng hạn như sự tập trung cao độ, cảm giác mạnh mẽ và cảm giác tự trọng. Nhưng ở mọi nền văn hóa, quá trình đơn giản để tiêu thụ calo đã được biến đổi theo thời gian thành một hình thức nghệ thuật mang lại sự thích thú cũng như niềm vui.

Việc chuẩn bị thức ăn đã phát triển trong lịch sử theo các nguyên tắc giống như tất cả các hoạt động nhập tâm khác. Đầu tiên, mọi người tận dụng các cơ hội để hành động (trong trường hợp này là các chất ăn được khác nhau trong môi trường của họ), và kết quả là họ đã theo dõi cẩn thận, họ có thể phân biệt càng ngày càng tốt hơn giữa các đặc tính của thực phẩm. Họ phát hiện ra rằng muối bảo quản thịt, trứng rất tốt cho việc tráng và kết dính, và tỏi, mặc dù tự nó có vị chát, nhưng có đặc tính y học và nếu được sử dụng một cách hợp lý sẽ mang lại hương vị tinh tế cho nhiều món ăn. Một khi nhận thức được những đặc tính này, mọi người có thể thử nghiệm với chúng và sau đó phát triển các quy tắc để kết hợp các chất khác nhau lại với nhau thành những tổ hợp dễ chịu nhất. Những quy tắc này đã trở thành các món ăn khác nhau; sự đa dạng của chúng cung cấp một minh họa tốt về phạm vi trải nghiệm nhập tâm gần như vô hạn có thể được khơi gợi với một số lượng tương đối hạn chế các thành phần ăn được.

Phần lớn sự sáng tạo ẩm thực này được khơi dậy bởi khẩu vị khó chịu của các hoàng tử. Đề cập đến Cyrus Đại đế, người cai trị Ba Tư

cách đây khoảng 25 thế kỷ, Xenophon viết với vẻ cường điệu: "... những người đàn ông đi khắp trái đất dưới sự phục vụ của Vua Ba Tư, tìm kiếm thức uống gì đó có thể dễ chịu cho khẩu vị của ngài; và mười ngàn người đàn ông luôn luôn ước ao có thứ gì đó ngon cho ngài ăn. " Nhưng việc thử nghiệm thực phẩm hoàn toàn không chỉ giới hạn trong các giai cấp thống trị. Ví dụ, phụ nữ nông dân ở Đông Âu không được đánh giá là đã sẵn sàng kết hôn trừ khi họ học cách nấu một món canh khác nhau cho mỗi ngày trong năm.

Trong nền văn hóa của chúng ta, bất chấp sự chú ý gần đây về ẩm thực dành cho người sành ăn, nhiều người vẫn hầu như không chú ý đến những gì họ đưa vào miệng, do đó bỏ lỡ một nguồn thưởng thức phong phú tiềm năng. Để chuyển đổi nhu cầu sinh học của việc cho ăn thành trải nghiệm nhập tâm, người ta phải bắt đầu bằng cách chú ý đến những gì người ta ăn. Thật là đáng kinh ngạc - cũng như khó chịu - khi khách nuốt thức ăn được chế biến một cách đẹp mắt mà không có dấu hiệu nhận thấy những phẩm chất của nó. Thật là lãng phí kinh nghiệm hiếm hoi thể hiện ở sự vô cảm đó! Phát triển một khẩu vị phân biệt, giống như bất kỳ kỹ năng nào khác, đòi hỏi sự đầu tư của năng lượng tinh thần. Nhưng năng lượng đã đầu tư sẽ được trả lại nhiều lần trong một trải nghiệm phức tạp hơn. Những cá nhân thực sự thích ăn uống phát triển theo thời gian hứng thú với một món ăn cụ thể và tìm hiểu lịch sử cũng như đặc thù của nó. Họ học nấu ăn theo cách đó, không chỉ các món ăn đơn lẻ, mà là toàn bộ bữa ăn tái tạo không khí ẩm thực của khu vực. Nếu họ chuyên về thực phẩm Trung Đông, họ biết cách làm món hummus ngon nhất, nơi tìm tahini ngon nhất hoặc cà tím tươi nhất. Nếu sở thích của họ bao gồm các loại thực phẩm của Venice, họ sẽ tìm hiểu loại xúc xích nào phù hợp nhất với polenta và loại tôm nào là thay thế tốt nhất cho scampi.

Giống như tất cả các nguồn khác của trải nghiệm nhập tâm liên quan đến các kỹ năng cơ thể — như thể thao, tình dục và trải nghiệm thị giác thẩm mỹ — việc trau dồi vị giác chỉ dẫn đến sự thích thú nếu một người nắm quyền kiểm soát hoạt động. Nếu một người cố gắng trở thành một người sành ăn hoặc một người sành rượu vì đó là việc “trọng” phải làm, phấn đấu để làm chủ một thử thách áp đặt từ bên ngoài, thì không hương vị có thể dễ dàng chuyển sang vị chua. Nhưng khẩu vị được trau dồi sẽ mang lại nhiều cơ hội cho việc ăn uống nếu một người tiếp cận việc ăn - và nấu - trên tinh thần phiêu lưu và tò mò, khám phá tiềm năng của thực phẩm vì mục đích trải nghiệm chứ không phải để giới thiệu kiến thức chuyên môn của một người.

Mỗi nguy hiểm khác khi tham gia vào thú vui ẩm thực — và ở đây, sự tương đồng với tình dục là điều hiển nhiên — là chúng có thể trở thành chất gây nghiện. Không phải ngẫu nhiên mà thói háu ăn và phóng đãng được đưa vào trong số bảy tội lỗi chết người. Các tổ phụ của Giáo hội hiểu rõ, rằng say mê thú vui xác thịt có thể dễ dàng rút cạn năng lượng tinh thần khỏi các mục tiêu khác. Sự không tin tưởng vào việc hưởng thụ của người Thanh giáo dựa trên nỗi sợ hãi hợp lý rằng khi nếm thử những gì họ được lập trình di truyền để mong muốn, mọi người sẽ muốn nhiều hơn nữa, và sẽ mất thời gian khỏi những thói quen cần thiết của cuộc sống hàng ngày để thỏa mãn sự thèm muốn của họ.

Nhưng kìm nén không phải là con đường dẫn đến đức hạnh. Khi mọi người kiềm chế bản thân vì sợ hãi, chất lượng cuộc sống của họ tất yếu sẽ giảm đi. Họ trở nên cứng nhắc và phòng thủ, và bản thân của họ ngừng phát triển. Chỉ thông qua kỷ luật được lựa chọn tự do, cuộc sống mới có thể được tận hưởng và vẫn được giữ trong giới hạn của lý trí. Nếu một người học cách kiểm soát ham muốn bản năng của mình, không phải vì anh ta phải làm, mà vì anh ta muốn,

anh ta có thể tận hưởng bản thân mà không bị nghiền. Một tín đồ cuồng tín của đồ ăn cũng nhàm chán với bản thân và những người khác như một người khổ hạnh không chịu tận hưởng vị giác. Giữa hai thái cực này, có khá nhiều dư địa để nâng cao chất lượng cuộc sống.

Trong ngôn ngữ ẩn dụ của một số tôn giáo, cơ thể được gọi là “đền thờ của Chúa” hoặc “vật chứa của Chúa”, hình ảnh mà ngay cả một người vô thần cũng có thể liên hệ đến. Các tế bào và cơ quan tích hợp tạo nên cơ thể con người là một công cụ cho phép chúng ta liên lạc với phần còn lại của vũ trụ. Cơ thể giống như một tàu thăm dò chứa đầy các thiết bị nhạy cảm cố gắng lấy thông tin mà nó có thể từ những không gian chung quanh. Chính nhờ cơ thể mà chúng ta có liên hệ với nhau và với phần còn lại của thế giới. Mặc dù bản thân kết nối này có thể khá rõ ràng, nhưng điều mà chúng ta thường quên là nó có thể thú vị như thế nào. Bộ máy vật lý của chúng ta đã phát triển để bất cứ khi nào chúng ta sử dụng các thiết bị cảm ứng của nó, chúng tạo ra một cảm giác tích cực và toàn bộ cơ thể cộng hưởng trong sự hài hòa.

Để nhận ra tiềm năng của cơ thể đối với việc nhập tâm là tương đối dễ dàng. Nó không yêu cầu tài năng đặc biệt hoặc chi tiêu tiền bạc lớn. Mọi người đều có thể cải thiện đáng kể chất lượng cuộc sống bằng cách khám phá một hoặc nhiều khía cạnh khả năng thể chất bị bỏ qua trước đây. Tất nhiên, khó có người nào đạt đến mức độ phức tạp cao trong nhiều lĩnh vực thể chất. Các kỹ năng cần thiết để trở thành vận động viên giỏi, vũ công, hoặc những người sành sỏi về cảnh quan, âm thanh hoặc vị giác đòi hỏi quá cao một cá nhân nên người ta không có đủ năng lượng tinh thần trong suốt cuộc đời của mình để thành thạo nhiều hơn một vài kỹ năng. Nhưng chắc chắn ta có thể trở thành một cao thủ - theo nghĩa tốt nhất của từ đó - trong

tất cả các lĩnh vực này, hay nói cách khác, để phát triển các kỹ năng đủ để tìm thấy niềm vui trong những gì cơ thể có thể làm.

CHƯƠNG V: Sự nhập tâm thông qua tâm trí

NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP TRONG CUỘC SỐNG không chỉ đến từ việc cảm thụ qua giác quan. Một số trải nghiệm phần khích nhất mà chúng ta trải qua được tạo ra bên trong tâm trí, được kích hoạt bởi thông tin thách thức khả năng suy nghĩ của chúng ta, chứ không phải từ việc sử dụng các kỹ năng giác quan. Như Ngài Francis Bacon đã lưu ý gần bốn trăm năm trước, tự hỏi - là mằm mống của tri thức - là sự phản ánh của hình thức khoái lạc thuần túy nhất. Cũng giống như có các hoạt động nhập tâm tương ứng với mọi tiềm năng vật chất của cơ thể, mọi hoạt động tinh thần đều có thể cung cấp hình thức hưởng thụ cụ thể của riêng nó.

Trong số nhiều hoạt động theo đuổi trí tuệ hiện có, đọc sách hiện có lẽ là hoạt động nhập tâm thường được đề cập nhất trên khắp thế giới. Giải câu đố về tinh thần là một trong những hình thức hoạt động thú vị lâu đời nhất, tiền thân của triết học và khoa học hiện đại. Một số cá nhân đã trở nên thành thạo trong việc diễn giải ký âm đến mức họ không còn cần phải nghe các nốt nhạc thực sự để thưởng thức một bản nhạc, và thích đọc bản nhạc của một bản giao hưởng hơn là nghe nó. Những âm thanh tưởng tượng đang nhảy múa trong tâm trí họ hoàn hảo hơn bất kỳ màn trình diễn thực tế nào. Tương tự như vậy, những người dành nhiều thời gian cho nghệ thuật ngày càng đánh giá cao các khía cạnh tình cảm, lịch sử và văn hóa của tác phẩm họ đang xem, đôi khi nhiều hơn là họ thưởng thức các khía cạnh hình ảnh thuần túy của nó. Như một người chuyên nghiệp tham gia vào lĩnh vực nghệ thuật đã bày tỏ điều đó: “[Tác phẩm] nghệ thuật mà cá nhân tôi phản hồi... có nội hàm cực sâu về những khái niệm, yếu tố chính trị và trí tuệ.... Các hình ảnh đại diện thực sự là biển chỉ dẫn cho cỗ máy tuyệt đẹp này đã được chế tạo, duy nhất trên trái đất và không chỉ là sự nhấn mạnh lại các yếu tố hình ảnh, mà thực sự là một cỗ máy tư duy mới mà một nghệ sĩ, thông

qua các phương tiện hình ảnh và kết hợp đôi mắt của mình với nhận thức, đã tạo ra. "

Những gì người này nhìn thấy trong một bức tranh không chỉ là một bức tranh, mà là một "cỗ máy suy nghĩ" bao gồm cảm xúc, hy vọng và ý tưởng của người họa sĩ — cũng như tinh thần của nền văn hóa và giai đoạn lịch sử mà anh ta đã sống. Với sự chú ý cẩn thận, người ta có thể nhận ra một chiều hướng tinh thần tương tự trong các hoạt động thể chất thú vị như điền kinh, thức ăn hoặc tình dục. Chúng ta có thể nói rằng việc phân biệt giữa các hoạt động nhập tâm liên quan đến các chức năng của cơ thể và những hoạt động liên quan đến tâm trí ở một mức độ nào đó là giả mạo, vì tất cả các hoạt động thể chất phải liên quan đến thành phần tinh thần nếu chúng muốn thú vị. Các vận động viên biết rõ rằng để cải thiện thành tích ngoài một thời điểm nhất định, họ phải học cách kỷ luật tâm trí của mình. Và phần thưởng nội tại mà họ nhận được bao gồm rất nhiều thứ không chỉ là sức khỏe thể chất: họ trải qua cảm giác thành tựu cá nhân và cảm giác tự trọng tăng lên. Ngược lại, hầu hết các hoạt động tinh thần cũng dựa vào chiều kích vật chất. Ví dụ, cờ vua là một trong những trò chơi cân não nhất; nhưng những người chơi cờ vua cao cấp luyện tập bằng cách chạy và bơi lội vì họ nhận thức được rằng nếu họ không đủ thể chất thì họ sẽ không thể duy trì được thời gian tập trung tinh thần trong thời gian dài mà các giải đấu cờ vua yêu cầu. Trong Yoga, việc kiểm soát ý thức được chuẩn bị cho việc học cách kiểm soát các quá trình của cơ thể, và quá trình trước kết hợp nhuần nhuyễn với quá trình sau.

Do đó, mặc dù ở một mặt trải nghiệm nhập tâm luôn liên quan đến việc sử dụng cơ bắp và thần kinh, mặt còn lại là ở ý chí, suy nghĩ và cảm xúc, nhưng sẽ có ý nghĩa khi phân biệt một loại hoạt động thú vị bởi vì chúng ra lệnh trực tiếp cho tâm trí, thay vì hơn là thông qua trung gian của cảm xúc cơ thể. Những hoạt động này chủ yếu mang

tính chất biểu tượng, trong đó 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 ứng sắp xếp của chúng trong tâm trí. Một hệ thống biểu tượng giống như một trò chơi trong đó nó cung cấp một thực thể 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 điều đó sẽ không có ý nghĩa gì ở bất kỳ nơi nào khác. Trong các hệ thống ký hiệu, “hành động” thường bị giới hạn trong việc vận dụng trí óc trong việc xử lý các khái niệm.

Để tận hưởng một hoạt động trí óc, người ta phải đáp ứng các điều kiện tương tự để làm cho các hoạt động thể chất trở nên thú vị. Cần phải có kỹ năng trong một lĩnh vực trừu tượng; phải có quy tắc, mục tiêu và cách thu thập phản hồi. Một người phải có khả năng tập trung và tương tác với các cơ hội ở mức độ tương xứng với kỹ năng của chính họ.

Trong thực tế, để đạt được một tình trạng tinh thần có trật tự như vậy không dễ dàng như người ta thường nghĩ. Trái ngược với những gì chúng ta có xu hướng giả định, trạng thái bình thường của tâm trí là hỗn loạn. Nếu không được đào tạo, và không có đối tượng ở thế giới bên ngoài đòi hỏi sự chú ý, mọi người không thể tập trung suy nghĩ của mình hơn một vài phút tại một thời điểm. Tương đối dễ dàng tập trung khi sự chú ý bị ảnh hưởng bởi các kích thích bên ngoài, chẳng hạn như khi một bộ phim đang chiếu trên màn hình, hoặc khi đang lái xe trên đường. Nếu một người đang đọc một cuốn sách thú vị, điều tương tự cũng xảy ra, nhưng hầu hết người đọc vẫn bắt đầu mất tập trung sau một vài trang, và tâm trí của họ đi lang thang khỏi cốt truyện. Tại thời điểm đó, nếu họ muốn tiếp tục đọc, họ phải cố gắng dồn sự chú ý quay lại trang giấy.

Chúng ta thường không nhận thấy mình có ít khả năng kiểm soát tâm trí như thế nào, bởi vì thói quen dẫn truyền năng lượng tinh

thần rất tốt đến mức các suy nghĩ dường như tự theo dõi nhau mà không gặp trở ngại nào. Sau khi ngủ, chúng ta tỉnh lại vào buổi sáng khi chuông báo thức reo, và sau đó bước vào phòng tắm và đánh răng. Văn hóa vai trò xã hội quy định sau đó quan tâm đến việc định hình tâm trí cho chúng ta, và chúng ta thường đặt mình vào chế độ chạy tự động cho đến cuối ngày, khi đã đến lúc bất tỉnh trong giấc ngủ. Nhưng khi chúng ta bị bỏ lại một mình, không có nhu cầu về sự chú ý, rối loạn cơ bản của tâm trí sẽ tự bộc lộ ra. Không có gì để làm, nó bắt đầu tuân theo các mô hình ngẫu nhiên, thường dừng lại để xem xét điều gì đó đau đớn hoặc đáng lo ngại. Trừ khi một người biết cách điều chỉnh suy nghĩ của mình, nếu không, sự chú ý sẽ bị thu hút bởi bất cứ điều gì có vấn đề nhất vào lúc này: nó sẽ tập trung vào một số nỗi đau thực tế hoặc tưởng tượng, vào những mối hận thù gần đây hoặc sự thất vọng lâu dài. Ngổn ngang là trạng thái bình thường của ý thức - một tình trạng không hữu ích cũng không vui vẻ gì.

Để tránh tình trạng này, mọi người thường háo hức lấp đầy tâm trí của họ bằng bất kỳ thông tin nào có sẵn, miễn là nó phân tán sự chú ý để khỏi nhìn vào bản thân để tự gặm nhấm cảm giác tiêu cực. Điều này giải thích tại sao một phần lớn thời gian của nhiều người được đầu tư cho việc xem truyền hình, mặc dù thực tế là chẳng ai thưởng thức cái gì trên ti vi cả. So với các nguồn kích thích khác — như đọc sách, nói chuyện với người khác hoặc làm việc theo sở thích — TV có thể cung cấp thông tin liên tục và dễ tiếp cận sẽ thu hút sự chú ý của người xem, với chi phí rất thấp về năng lượng tinh thần cần được đầu tư. Trong khi mọi người xem truyền hình, họ không cần lo sợ rằng tâm trí đang trôi dạt của họ sẽ buộc họ phải đối mặt với những vấn đề cá nhân đáng lo ngại. Dễ hiểu là khi ai đó hình thành thói quen này để quên đi những ngổn ngang trong đầu thì rất khó để họ bỏ thói này được.

Tất nhiên, con đường tốt hơn để tránh sự hỗn loạn trong ý thức là thông qua những thói quen mang lại quyền kiểm soát các quá trình tâm thần cho cá nhân, thay vì một số nguồn kích thích bên ngoài, chẳng hạn như các chương trình truyền hình hay internet. Tuy nhiên, để có được những thói quen như vậy đòi hỏi sự luyện tập và loại mục tiêu cũng việc xác lập quy tắc tương tự các loại hoạt động nhập tâm khác. Ví dụ, một trong những cách đơn giản nhất để sử dụng trí óc là mơ mộng: chơi một số chuỗi sự kiện dưới dạng hình ảnh tinh thần. Nhưng ngay cả cách sắp xếp thứ tự suy nghĩ có vẻ dễ dàng này cũng nằm ngoài phạm vi của nhiều người. Jerome Singer, nhà tâm lý học Yale, người đã nghiên cứu về sự mơ mộng và hình ảnh tinh thần nhiều hơn bất kỳ nhà khoa học nào khác, đã chỉ ra rằng mơ mộng là một kỹ năng mà 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 trong trí tưởng tượng cho thực tế khó chịu — như khi một người có thể giảm bớt sự thất vọng và hung hăng chống lại kẻ đã gây thương tích bằng cách hình dung ra tình huống mà kẻ gây hấn bị trừng phạt — mà còn cho phép trẻ em (và người lớn) để diễn tập các tình huống tưởng tượng để có thể áp dụng chiến lược tốt nhất để đối đầu với chúng, các phương án thay thế được cân nhắc, phát hiện ra các hậu quả không lường trước — tất cả các kết quả giúp tăng mức độ phức tạp của ý thức. Và, tất nhiên, khi được sử dụng một cách khéo léo, mơ mộng có thể rất thú vị.

Khi xem xét các điều kiện giúp thiết lập trật tự trong tâm trí, trước tiên chúng ta sẽ xem xét vai trò cực kỳ quan trọng của trí nhớ, sau đó xem xét cách các từ có thể được sử dụng để tạo ra trải nghiệm nhập tâm. Tiếp theo, chúng ta sẽ xem xét ba hệ thống biểu tượng rất thú vị nếu người ta biết các quy tắc của chúng: lịch sử, khoa học và triết học. Nhiều lĩnh vực nghiên cứu khác có thể đã được đề cập, nhưng ba lĩnh vực này là mẫu chung nhất. Ai cũng có thể chơi một trong những "trò chơi" tinh thần này.

1. Mẫu tổ của khoa học

Người Hy Lạp đã nhân cách hóa trí nhớ thành quý bà Mnemosyne. Mẹ của chín Muses, bà được cho là người đã khai sinh ra tất cả các ngành nghệ thuật và khoa học. Có thể coi trí nhớ là kỹ năng tinh thần lâu đời nhất mà từ đó tất cả những người khác đều có được, vì nếu chúng ta không thể nhớ, chúng ta sẽ không thể tuân theo các quy tắc giúp cho các hoạt động trí óc khác có thể thực hiện được. Cả logic và thơ đều không thể tồn tại, và những điều thô sơ của khoa học sẽ phải được khám phá lại với mỗi thế hệ mới. Tính ưu việt của trí nhớ trước hết là đúng về lịch sử của loài. Trước khi hệ thống ký hiệu chữ viết được phát triển, tất cả thông tin học được phải được truyền từ bộ nhớ của người này sang bộ nhớ của người khác. Và nó cũng đúng về lịch sử của mỗi con người. Một người không thể nhớ sẽ bị cắt đứt khỏi kiến thức của những kinh nghiệm trước đó, không thể xây dựng các mẫu ý thức mang lại trật tự cho tâm trí. Như Buñuel đã nói, “Cuộc sống mà không có trí nhớ là không có cuộc sống nào cả.... trí nhớ của chúng ta là sự gắn kết, lý trí, cảm giác của chúng ta, thậm chí cả hành động của chúng ta. Không có nó, chúng ta chẳng là gì cả”.

Tất cả các hình thức của nhập tâm bằng tinh thần đều phụ thuộc vào trí nhớ, dù trực tiếp hoặc gián tiếp. Lịch sử cho thấy rằng cách tổ chức thông tin lâu đời nhất liên quan đến việc nhớ lại tổ tiên của một người, nhớ theo dòng dõi đã cung cấp cho mỗi người danh tính của họ là thành viên của một bộ lạc hoặc một gia đình. Không phải ngẫu nhiên mà Cựu ước, đặc biệt là trong những cuốn sách đầu tiên, chứa đựng nhiều thông tin gia phả như vậy (ví dụ, Sáng thế ký 10: 26–29: “Hậu duệ của Joktan là những người ở Almodad, Sheleph, Hazarmaveth, Jerah, Hadoram, Uzal, Diklah, Obal, Abimael, Sheba, Ophir, Havilah và Jobab....”). Biết nguồn gốc của một người và họ

có liên quan đến ai, là một phương pháp không thể thiếu để tạo ra trật tự xã hội khi không có cơ sở nào khác cho trật tự tồn tại. Trong các nền văn hóa tiền sử, đọc lại danh sách tên của tổ tiên là một hoạt động rất quan trọng ngay cả ngày nay, và đó là một hoạt động mà những người có thể làm điều đó vô cùng thích thú. Ghi nhớ rất thú vị 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 tia lửa hài lòng nhỏ đến khi chúng ta nhớ nơi chúng ta đã đặt chìa khóa xe hơi hoặc bất kỳ đồ vật nào khác tạm thời bị thất lạc. Để ghi nhớ một danh sách dài những người lớn tuổi, trải qua hàng chục thế hệ, đặc biệt thú vị ở chỗ nó đáp ứng nhu cầu tìm kiếm một vị trí trong dòng đời đang diễn ra. Để nhớ lại tổ tiên của một người đặt người nhớ lại như một liên kết trong một chuỗi bắt đầu từ quá khứ thần thoại và mở rộng đến tương lai không lường trước được. Mặc dù lịch sử dòng dõi văn hóa của chúng ta đã mất hết ý nghĩa thực tiễn, nhưng người ta vẫn thích thú khi nghĩ và nói về cội nguồn của mình.

Tổ tiên của chúng ta phải hằn sâu vào trong trí nhớ không chỉ nguồn cội của mình mà còn tất cả các sự kiện khác liên quan đến khả năng kiểm soát môi trường của họ. Danh sách các loại thảo mộc và trái cây ăn được, mẹo về sức khỏe, quy tắc cư xử, cách thừa kế, luật pháp, kiến thức địa lý, công nghệ thô sơ và ngọc trai của trí tuệ đều được gói gọn trong những câu nói hoặc câu thơ dễ nhớ. Trước khi việc in ấn trở nên sẵn có trong vài trăm năm qua, phần lớn kiến thức của con người đã được cô đọng lại dưới các hình thức tương tự như “Bài hát bảng chữ cái” mà các con rối hiện hát trên các chương trình truyền hình dành cho trẻ em như trong “Sesame Street”.

Theo Johann Huizinga, nhà sử học văn hóa vĩ đại người Hà Lan, trong số những tiền thân quan trọng nhất của kiến thức có hệ thống là các trò chơi đánh đố. Trong những nền văn hóa cổ xưa nhất, những người lớn tuổi của bộ tộc sẽ thách thức nhau trong các cuộc

thi, trong đó một người hát một bài văn chứa đầy ẩn ý, và người kia phải giải thích ý nghĩa được mã hóa trong bài hát. Một cuộc thi giữa các chuyên gia câu đố thường là sự kiện trí tuệ kích thích nhất mà cộng đồng địa phương có thể chứng kiến. Các hình thức của câu đố dự đoán các quy tắc logic và nội dung của nó được sử dụng để truyền tải kiến thức thực tế mà tổ tiên chúng ta cần phải bảo tồn. Một số câu đố khá đơn giản và dễ dàng, chẳng hạn như bài đồng dao sau đây được hát bởi các diễn viên kịch xứ Wales cổ đại và được dịch bởi Lady Charlotte Guest:

Hãy đoán xem:

Sinh vật mạnh mẽ thời tiền Đại Hồng Thủy

Không thịt, không xương,

Không máu, không mạch,

không đầu, không chân...

Trên đồng không, trong rừng thẳm...

Không tay, không chân...

Mà lại dài rộng

Như bề mặt đất,

Chưa từng sinh ra

Không thể thấy được.

Câu trả lời ở đây là "Con Gió".

Những câu đố khác mà các druid (Thầy tư tế) và người hát rong cổ hần sâu vào trong trí nhớ thì dài hơn và phức tạp hơn nhiều, và chứa những phần quan trọng của truyền thuyết bí mật được ngụy trang trong những câu thơ tinh tuyệt. Robert Graves, chẳng hạn, nghĩ 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. Thường thì họ sử dụng những mã bí mật phức tạp, chẳng hạn như khi tên cây là chữ cái, và danh sách cây đánh vần các từ. Dòng 67–70 của "Battle of

the Trees" (Trận chiến giữa những cây), một bài thơ dài kỳ lạ được hát bởi các diễn viên kịch xứ Wales cổ đại như sau:

The alders in the front line
Began the affray.
Willow and rowan-tree
were tardy in array.

(Lược dịch:

Tổng Quán Sứ hàng đầu
Rời dần vào phiên nào.
Cây liễu và thanh lương
đã đến trong chậm trễ)

Được mã hóa các chữ cái F (mà trong bảng chữ cái druidic bí mật được đại diện bởi cây alder - Tổng Quán Sứ), S (cây liễu) và L (cây thanh lương). Theo cách này, một số thầy pháp biết sử dụng chữ cái có thể hát một bài hát mà bề ngoài có đề cập đến một trận chiến giữa các cây trong rừng, mà thực sự phát ra một thông điệp mà chỉ những người đồng tu mới có thể hiểu được. Tất nhiên, lời giải của các câu đố không phụ thuộc hoàn toàn vào trí nhớ; Cũng cần phải có kiến thức chuyên ngành và rất nhiều trí tưởng tượng và khả năng giải quyết vấn đề. Nhưng nếu không có trí nhớ tốt, người ta không thể trở thành một người giỏi câu đố, cũng như không thể thành thạo bất kỳ kỹ năng trí óc nào khác.

Theo như những ghi chép về trí thông minh của con người, món quà tinh thần được đánh giá cao nhất là một trí nhớ được nuôi dưỡng tốt. Ông tôi ở tuổi bảy mươi vẫn có thể nhớ lại những đoạn trong ba nghìn dòng của Iliad mà ông phải học thuộc lòng bằng tiếng Hy Lạp để tốt nghiệp trung học. Bất cứ khi nào ông làm như vậy, một vệt tự hào đọng lại trên các nét mặt của ông, trong lúc đôi mắt không tập

trung của ông nhìn về phía chân trời. Với mỗi nhịp mở ra, tâm trí ông lại quay về những năm tháng tuổi trẻ. Những từ gọi lên những kinh nghiệm mà ông đã có khi lần đầu tiên học chúng; Đối với ông, nhớ thơ là một hình thức du hành thời gian. Đối với những người ở thế hệ của ông, kiến thức vẫn đồng nghĩa với việc ghi nhớ. Chỉ trong thế kỷ qua, khi các bản ghi chép trở nên ít tốn kém hơn và dễ sử dụng hơn, tầm quan trọng của việc ghi nhớ đã giảm đi đáng kể. Ngày nay, một trí nhớ tốt được coi là vô dụng ngoại trừ việc biểu diễn trên một số chương trình trò chơi hoặc để chơi Trivial Pursuit.

Nhưng đối với một người không có gì để nhớ, cuộc sống có thể trở nên bần cùng trầm trọng. Khả năng này đã hoàn toàn bị các nhà cải cách giáo dục đầu thế kỷ này bỏ qua, những người đã trang bị các kết quả nghiên cứu đã chứng minh rằng “học vẹt” không phải là một cách hiệu quả để lưu trữ và thu nhận thông tin. Kết quả của những nỗ lực của họ, việc học vẹt đã bị loại bỏ khỏi các trường học. Các nhà cải cách sẽ có lý do biện minh, nếu điểm cần ghi nhớ chỉ đơn giản là giải quyết các vấn đề thực tế. Nhưng nếu việc kiểm soát ý thức được đánh giá là ít nhất cũng quan trọng như khả năng hoàn thành công việc, thì việc học thuộc lòng các mẫu thông tin phức tạp không có nghĩa là lãng phí nỗ lực. Một tâm trí với một số nội dung ổn định sẽ phong phú hơn nhiều so với một tâm trí không có. Thật sai lầm khi cho rằng sự sáng tạo và cách học vẹt không tương thích với nhau. Ví dụ, một số nhà khoa học phát minh ra những cái mới hoàn toàn đã được biết đến là người đã ghi nhớ âm nhạc, thơ ca hoặc thông tin lịch sử một cách sâu rộng.

Một người có thể nhớ các câu chuyện, bài thơ, lời bài hát, thống kê bóng chày, công thức hóa học, phép toán, niên đại lịch sử, các đoạn Kinh thánh và trích dẫn khôn ngoan có nhiều lợi thế hơn một người không trau dồi kỹ năng như vậy. Ý thức của một người như vậy là độc lập với trật tự có thể được cung cấp bởi môi trường. Cô ấy luôn

có thể tự giải trí và tìm thấy ý nghĩa trong nội tâm của mình. Trong khi những người khác cần sự kích thích từ bên ngoài — tivi, đọc sách, trò chuyện hoặc thuốc — để giữ cho tâm trí của họ không bị hỗn loạn, thì người có trí nhớ chứa đầy các mẫu thông tin lại tự chủ và khép kín. Ngoài ra, một người như vậy cũng là một người bạn đồng hành đáng trân trọng hơn nhiều, bởi vì cô ấy có thể chia sẻ thông tin trong tâm trí của mình và do đó giúp mang lại trật tự trong nhận thức của những người mà cô ấy tương tác.

Làm thế nào người ta có thể tìm thấy nhiều giá trị hơn trong bộ nhớ? Cách tự nhiên nhất để bắt đầu là quyết định chủ đề mà một người thực sự quan tâm — thơ ca, âm nhạc cao cấp, lịch sử Nội Chiến Mỹ hoặc bóng chày — và sau đó bắt đầu chú ý đến các sự kiện và nhân vật chính trong lĩnh vực đã chọn đó. Với việc nắm bắt tốt chủ đề sẽ có kiến thức về điều gì đáng nhớ và điều gì không. Điều quan trọng cần nhận ra ở đây là bạn không nên cảm thấy rằng bạn phải tiếp thu một chuỗi sự kiện, rằng có một danh sách phù hợp mà bạn phải ghi nhớ. Nếu bạn quyết định những gì bạn muốn có trong bộ nhớ, thông tin sẽ nằm trong tầm kiểm soát của bạn và toàn bộ quá trình học thuộc lòng sẽ trở thành một nhiệm vụ thú vị, thay vì một việc vặt được áp đặt từ bên ngoài. Một người yêu thích Nội Chiến Mỹ không cần cảm thấy bắt buộc phải biết trình tự ngày của tất cả các cuộc giao tranh lớn; chẳng hạn, 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 anh ta quan tâm. Một số người mang theo mình những bài thơ hoặc câu danh ngôn chọn lọc được viết trên những mảnh giấy, để lướt qua bất cứ khi nào họ cảm thấy buồn chán hoặc chán nản. Thật đáng kinh ngạc khi cảm giác kiểm soát mà nó mang lại khi biết rằng các sự kiện hoặc lời bài hát yêu thích luôn ở trong tầm tay. Tuy nhiên, một khi chúng được lưu trữ trong bộ nhớ, cảm giác sở hữu này — hoặc tốt hơn, về sự kết nối với nội dung được gọi lại — càng trở nên mãnh liệt hơn.

Tất nhiên luôn có một nguy cơ là người đã nắm vững một miền thông tin sẽ sử dụng nó để trở thành một kẻ hống hách. Tất cả chúng ta đều 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 một người sẽ trở thành kẻ xấu khi một người có động cơ thực chất — với sự quan tâm thực sự đến những gì họ ghi nhớ, và mong muốn kiểm soát ý thức, hơn là kiểm soát môi trường xung quanh và làm màu.

2. Luật của những trò chơi của tâm trí

Trí nhớ không phải là công cụ duy nhất cần thiết để định hình những gì diễn ra trong tâm trí. Sẽ vô ích nếu bạn không nhớ được các dữ kiện trừ khi chúng phù hợp với các mẫu, trừ khi người ta tìm thấy những điểm giống nhau và đều đặn giữa chúng. Hệ thống sắp xếp đơn giản nhất là đặt tên cho các thứ; những từ chúng ta phát minh ra biến các sự kiện rời rạc thành các phạm trù phổ quát. Sức mạnh của từ là vô cùng lớn. Trong Sáng thế ký 1, Đức Chúa Trời đặt tên cho ngày, đêm, bầu trời, đất, biển và tất cả các sinh vật ngay sau khi Ngài tạo ra chúng, từ đó hoàn thành quá trình tạo dựng. Phúc âm của Giăng(John) bắt đầu với: “Trước khi Thế giới được tạo ra, Ngôi Lời đã tồn tại...”; và Heraclitus bắt đầu cuốn sách bây giờ gần như bị mất hoàn toàn của mình: “Lời này (Logos (Gần nghĩa với chữ Đạo - ND)) có từ đời đời, nhưng con người lại hiểu nó rất ít dù đã, đang hay sẽ nghe thấy chúng” Tất cả những tham chiếu này cho thấy tầm quan trọng của từ ngữ trong việc kiểm soát trải nghiệm. Các nền tảng của hầu hết các hệ thống ký hiệu, từ ngữ làm cho khả năng tư duy trừu tượng và tăng khả năng lưu trữ các kích thích của tâm trí. Nếu không có hệ thống sắp xếp thông tin, ngay cả ký ức rõ ràng nhất cũng sẽ ở trong ý thức hỗn loạn.

Sau tên gọi là các con số và khái niệm, và sau đó là các quy tắc chính để kết hợp chúng theo những cách có thể dự đoán được. Đến thế kỷ thứ sáu trước Công nguyên. Pythagoras và các học trò của ông đã bắt tay vào công việc sắp xếp thứ tự to lớn đó là cố gắng tìm ra các định luật số phổ biến ràng buộc thiên văn học, hình học, âm nhạc và số học. Không có gì ngạc nhiên khi công trình của họ khó phân biệt với tôn giáo, vì họ đã cố gắng thực hiện những mục tiêu tương tự: tìm ra cách thể hiện cấu trúc của vũ trụ. Hai nghìn năm sau, Kepler và sau đó là Newton vẫn đang thực hiện cùng một nhiệm vụ.

Tư duy lý thuyết chưa bao giờ hoàn toàn mất đi những phẩm chất của trí tưởng tượng, tính thách thức của những câu đố đầu tiên. Ví dụ Archytas, thế kỷ thứ tư trước Công nguyên. triết gia và tổng tư lệnh của thành phố Tarentum (nay thuộc miền nam nước Ý), đã chứng minh rằng vũ trụ không có giới hạn bằng cách tự hỏi bản thân: “Giả sử rằng tôi đã đến giới hạn bên ngoài của vũ trụ. Nếu bây giờ tôi lấy một cây gậy ra, tôi sẽ tìm thấy gì? ” Archytas nghĩ rằng cây gậy phải được phóng ra ngoài không gian. Nhưng trong trường hợp đó có không gian vượt ra ngoài giới hạn của vũ trụ, có nghĩa là vũ trụ không có giới hạn. Nếu lý luận của Archytas có vẻ sơ khai, thì sẽ hữu ích khi nhớ lại rằng các thí nghiệm trí tuệ mà Einstein đã sử dụng để làm sáng tỏ cách thức hoạt động của thuyết tương đối, liên quan đến đồng hồ được nhìn thấy từ các đoàn tàu chuyển động ở các tốc độ khác nhau, không khác nhau như vậy.

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 biểu diễn hình học và chứng minh có hình thức. Với sự trợ giúp của các công thức như vậy, có thể mô tả chuyển động của các ngôi sao, dự đoán chính xác các chu kỳ theo mùa và lập bản đồ chính xác về trái đất. Kiến thức trừu tượng, và cuối cùng là cái mà

chúng ta gọi là khoa học thực nghiệm, phát triển từ những quy tắc này.

Điều quan trọng cần nhấn mạnh ở đây là một sự thật mà tất cả mọi người đều quá thường quên: triết học và khoa học được phát minh và phát triển mạnh mẽ bởi vì suy nghĩ là thú vị. Nếu các nhà tư tưởng không thích cảm giác trật tự mà việc sử dụng các âm tiết và con số tạo ra trong ý thức, thì rất khó có khả năng bây giờ chúng ta có các bộ môn toán học và vật lý.

Tuy nhiên, tuyên bố này lại trái ngược với hầu hết các lý thuyết hiện tại về phát triển văn hóa. Các nhà sử học thăm nhuần các biến thể của các quy luật của thuyết xác định vật chất cho rằng tư tưởng được định hình bởi những gì con người phải làm để kiếm sống. Ví dụ, sự tiến hóa của số học và hình học hầu như chỉ được giải thích về nhu cầu kiến thức thiên văn chính xác và công nghệ thủy lợi vốn không thể thiếu trong việc duy trì "nền văn minh thủy lực" vĩ đại nằm dọc theo dòng chảy của các con sông lớn như Tigris, sông Euphrates, sông Ấn, Trường Giang (Dương Tử) và sông Nile. Đối với những nhà sử học này, mọi bước đi sáng tạo được hiểu là sản phẩm của các lực lượng bên ngoài, cho dù đó là chiến tranh, áp lực nhân khẩu học, tham vọng lãnh thổ, điều kiện thị trường, nhu cầu công nghệ hay cuộc đấu tranh giành quyền tối cao.

Lực lượng bên ngoài rất quan trọng trong việc xác định ý tưởng mới nào sẽ được lựa chọn trong số rất nhiều ý tưởng có sẵn; nhưng họ không thể giải thích sản phẩm cuối cùng. Chẳng hạn, điều hoàn toàn đúng là việc phát triển và ứng dụng kiến thức về năng lượng nguyên tử đã được thúc đẩy nhanh chóng bởi cuộc đấu tranh sinh tử về quả bom giữa một bên là Đức, một bên là Anh và Mỹ. Nhưng khoa học hình thành cơ sở của sự phân hạch hạt nhân có rất ít tác động từ chiến tranh; nó được thực hiện thông qua kiến thức được đúc kết trong những hoàn cảnh hòa bình hơn — ví dụ, trong cuộc trao đổi

thân thiện về ý tưởng mà các nhà vật lý châu Âu đã có trong nhiều năm trong vườn bia đã chuyển cho Niels Bohr và các đồng nghiệp khoa học của ông tại một nhà máy bia ở Copenhagen.

Những nhà tư tưởng vĩ đại luôn được thúc đẩy bởi sự thích thú của suy nghĩ hơn là bởi những phần thưởng vật chất có thể đạt được nhờ nó. Democritus, một trong những bộ óc nguyên bản nhất của thời cổ đại, được đồng hương của ông, Abderites, rất tôn trọng. Tuy nhiên, họ không biết Democritus cố gắng cho điều gì. Nhìn ông ngồi nhiều ngày chìm trong suy nghĩ, họ cho rằng ông hành động không tự nhiên, chắc là bị ốm. Vì vậy, họ đã gửi đến Hippocrates, vị bác sĩ vĩ đại, để xem những gì đã khiến nhà hiền triết của họ mắc bệnh. Sau khi Hippocrates, người không chỉ là một nhà y học giỏi mà còn thông thái, đã thảo luận với Democritus về những điều phi lý của cuộc sống, ông trấn an người dân thị trấn rằng triết gia của họ, nếu có, chỉ là quá lành mạnh. Ông ấy không mất trí; Ông ấy chỉ là đang chìm trong dòng suy nghĩ.

Những đoạn còn sót lại trong bài viết của Democritus minh họa cho việc ông thấy việc thực hành tư duy trở nên bổ ích như thế nào: "Việc nghĩ về một điều gì đó đẹp đẽ và một điều gì đó mới mẻ tựa như được ban ơn phước bởi các vị thần"; "Hạnh phúc không nằm ở sức mạnh hay tiền bạc; nó nằm ở sự đúng đắn và đa chiều"; "Tôi thà khám phá ra một chánh nghĩa hơn là giành được vương quốc Ba Tư." Không có gì ngạc nhiên khi một số người cùng thời với ông nhưng thông thái hơn đã kết luận rằng Democritus có tính cách vui vẻ, và nói rằng ông "gọi là Vui vẻ, và thường là Tự tin, đó là tâm trí không sợ hãi, đó là điều tốt đẹp nhất". Nói cách khác, ông ấy tận hưởng cuộc sống bởi vì ông ấy đã học được cách kiểm soát ý thức của mình.

Democritus không phải là nhà tư tưởng đầu tiên cũng không phải là nhà tư tưởng cuối cùng bị lạc trong dòng chảy của tâm trí. Các triết

gia thường bị coi là “đăng trí”, điều đó tất nhiên không có nghĩa là tâm trí của họ bị mất, mà là họ đã tạm thời tránh xa thực tế hàng ngày để sống giữa những hình thức biểu tượng của lĩnh vực kiến thức yêu thích của họ. Khi Kant được cho là đặt đồng hồ của mình vào nồi nước sôi trong khi cầm một quả trứng trên tay để hẹn giờ nấu, tất cả năng lượng tinh thần của ông ấy có lẽ đã được đầu tư vào việc đưa những suy nghĩ trừu tượng vào sự hài hòa, không để tâm đến việc đáp ứng những yêu cầu ngẫu nhiên của thế giới cứng nhắc này.

Vấn đề là chơi với các ý tưởng là cực kỳ phấn khích. Không chỉ triết học mà sự xuất hiện của những ý tưởng khoa học mới được thúc đẩy bởi sự thích thú mà người ta có được từ việc tạo ra một cách mới để mô tả thực tế. Các công cụ làm cho luồng suy nghĩ trở nên khả thi là tài sản chung và bao gồm kiến thức được ghi lại trong sách có sẵn trong trường học và thư viện. Một người trở nên quen thuộc với các quy ước của thơ ca, hoặc các quy tắc của phép tính, sau đó có thể phát triển độc lập với kích thích bên ngoài. Cô ấy có thể tạo ra những luồng suy nghĩ có trật tự bất kể điều gì đang xảy ra trong thực tế bên ngoài. Khi một người đã học được một hệ thống ký hiệu đủ tốt để sử dụng nó, cô ấy đã thiết lập một thế giới di động, khép kín trong tâm trí.

Đôi khi việc kiểm soát hệ thống ký hiệu được nội bộ hóa như vậy có thể cứu mạng một người. Chẳng hạn, người ta khẳng định rằng lý do có nhiều nhà thơ trên đầu người ở Iceland hơn bất kỳ quốc gia nào trên thế giới là việc đọc thuộc lòng các sagas (Một dạng sử thi Bắc Âu - ND) đã trở thành một cách để người Iceland giữ ý thức của họ có trật tự trong một môi trường cực kỳ thù địch với sự tồn tại của con người. Trong nhiều thế kỷ, người Iceland không chỉ lưu giữ trong ký ức mà còn thêm vào những câu thơ mới vào sử thi ghi lại những việc làm của tổ tiên họ. Bị cô lập trong màn đêm lạnh giá, họ

thường đọc thơ xung quanh đồng lửa trong những túp lều bấp bênh, trong khi bên ngoài những cơn gió của mùa đông bắc cực liên tục gào thét. Nếu những người Iceland đã dành tất cả những đêm đó trong im lặng để nghe tiếng gió chế giễu, tâm trí của họ sẽ sớm tràn ngập nỗi sợ hãi và tuyệt vọng. Bằng cách nắm vững nhịp điệu có trật tự của âm phách và vần, và gói các sự kiện trong cuộc sống của họ bằng hình ảnh bằng lời nói, từ đó họ đã thành công trong việc kiểm soát trải nghiệm của mình. Trước những cơn bão tuyết hỗn loạn, họ đã tạo ra những bài hát có hình thức và ý nghĩa. Các sagas đã giúp người Iceland chịu đựng ở mức độ nào? Liệu họ có sống sót nếu không có chúng? Không có cách nào để trả lời những câu hỏi này một cách chắc chắn. Nhưng ai dám thử qua?

Các điều kiện tương tự cũng đúng khi các cá nhân đột nhiên bị tước đoạt khỏi nền văn minh và thấy mình trong những tình huống khắc nghiệt mà chúng tôi đã mô tả trước đó, chẳng hạn như trại tập trung hoặc thám hiểm vùng cực. Bất cứ khi nào thế giới bên ngoài không cung cấp lòng thương xót, một hệ thống biểu tượng bên trong có thể trở thành một sự cứu rỗi. Bất cứ ai sở hữu các quy tắc và luôn mang theo người bên trong tâm trí đều có lợi thế lớn. Trong điều kiện thiếu thốn cùng cực, các nhà thơ, nhà toán học, nhạc sĩ, nhà sử học và chuyên gia về Kinh Thánh đã nổi bật lên như những hòn đảo của sự tỉnh táo trước sự bao vây của những làn sóng hỗn loạn. Ở một mức độ nhất định, những người nông dân hiểu biết về cuộc sống của đồng ruộng hoặc những người thợ rừng hiểu về rừng cũng có một hệ thống hỗ trợ tương tự, nhưng vì kiến thức của họ ít được mã hóa một cách trừu tượng, họ có nhu cầu tiếp xúc nhiều hơn với môi trường thực tế để có thể nắm vai trò kiểm soát.

Chúng ta hãy hy vọng không ai trong chúng ta bị buộc phải kêu gọi các kỹ năng dùng biểu tượng để sống sót trong các trại tập trung hoặc thử thách ở Bắc Cực. Nhưng có một bộ quy tắc di động mà trí

óc có thể hoạt động sẽ mang lại lợi ích to lớn ngay cả trong cuộc sống bình thường. Những người không có hệ thống biểu tượng được nội bộ hóa đều có thể dễ dàng trở thành đối tượng bị truyền thông dẫn dắt. Họ dễ dàng bị thao túng bởi những kẻ mị dân, bị thuần hóa bởi những trò giải trí và bị lợi dụng bởi bất kỳ ai có thứ gì đó để bán. Nếu chúng ta đã trở nên phụ thuộc vào truyền hình, vào ma túy và theo những lời kêu gọi dễ dàng về sự cứu rỗi chính trị hoặc tôn giáo, đó là vì chúng ta có quá ít thứ nền tảng bên trong để dựa vào, quá ít quy tắc nội bộ để giữ cho tâm trí chúng ta không bị những người khác tuyên bố có câu trả lời cho thay cho chính ta. Không có khả năng cung cấp thông tin của riêng mình, tâm trí sẽ chìm vào ngẫu nhiên. Mỗi người có quyền quyết định xem trật tự của mình có được khôi phục từ bên ngoài hay không, theo những cách mà chúng ta không kiểm soát được hay liệu trật tự sẽ là kết quả của một khuôn mẫu nội bộ phát triển một cách hữu cơ từ các kỹ năng và kiến thức của chúng ta.

3. Trò chơi của ngôn từ

Làm thế nào để bắt đầu làm chủ một hệ thống ký hiệu? Tất nhiên, nó phụ thuộc vào lĩnh vực tư tưởng mà người ta muốn khám phá. Chúng ta đã thấy rằng bộ quy tắc cổ xưa nhất và có lẽ là cơ bản nhất chi phối việc sử dụng các từ. Và ngày nay các từ vẫn mang lại nhiều cơ hội để ta có thể nhập tâm, ở nhiều mức độ phức tạp khác nhau. Một ví dụ hơi tầm thường nhưng vẫn làm sáng tỏ liên quan đến việc giải đố ô chữ. Có nhiều điều để nói về trò tiêu khiển phổ biến này, mà ở dạng tốt nhất của nó giống như các cuộc thi câu đố cổ đại. Nó không đắt đỏ và thuận tiện để mang theo, những thách thức của nó có thể được cải thiện một cách tinh vi để cả người mới và chuyên gia đều có thể tận hưởng nó, và khi kết quả nó mang lại tạo ra cảm giác có trật tự dễ chịu đồng thời cho người chơi cảm giác hài lòng về thành tích của mình. Những trò đố ô chữ này cung cấp cơ hội để trải

nghiệm trạng thái nhẹ nhàng của việc nhập tâm cho nhiều người bị mắc kẹt trong phòng chờ sân bay, những người di chuyển trên các chuyến tàu đi lại hoặc những người chỉ đơn giản là đi lang thang vào sáng Chủ nhật. Nhưng nếu một người chỉ đơn giản là giải các ô chữ, người ta vẫn phụ thuộc vào một yếu tố kích thích bên ngoài: thử thách được cung cấp bởi một chuyên gia trong tạp chí câu đố hoặc kẹp trong những phụ sang Chủ nhật. Để thực sự tự chủ trong lãnh vực này, một giải pháp thay thế tốt hơn là tự tạo ra các trò chơi ô chữ cho riêng ta. Sau đó, không còn cần một khuôn mẫu được áp đặt từ bên ngoài; và ô chữ kiểu này hoàn toàn miễn phí. Và sự thưởng thức sâu sắc hơn. Không khó để học viết các câu đố ô chữ; tôi biết một đứa trẻ tám tuổi, sau khi thử sức với một vài câu đố trên số Chủ nhật của New York Times, đã bắt đầu viết những ô chữ khá đáng xịn cho riêng mình. Tất nhiên, như với bất kỳ kỹ năng nào đáng phát triển, kỹ năng này cũng vậy, đòi hỏi người ta phải đầu tư năng lượng tinh thần vào nó ngay từ đầu.

Một cái tiềm năng khác tương đối ẩn đi của việc sử dụng ngôn từ cho mục đích làm giàu thêm cuộc sống của chúng ta là môn nghệ thuật bị thất truyền có tên gọi là giao tiếp. Các hệ tư tưởng theo chủ nghĩa công lợi trong khoảng hai thế kỷ qua đã thuyết phục chúng ta rằng mục đích chính của việc nói chuyện là truyền đạt thông tin hữu ích. Vì vậy, giờ đây chúng ta coi trọng việc giao tiếp ngắn gọn truyền tải kiến thức thực tế và coi bất kỳ điều gì khác là sự lãng phí thời gian phù phiếm. Kết quả là, mọi người gần như không thể nói chuyện với nhau ngoài những chủ đề hẹp mà bạn quan tâm và chuyên môn hóa cho riêng bạn. Ít ai trong chúng ta có thể hiểu được sự nhiệt tình của Caliph Ali Ben Ali, người đã viết: "Một cuộc trò chuyện tinh tế, đó là Vườn Địa Đàng." Đây là một điều đáng tiếc, bởi vì có thể lập luận rằng chức năng chính của cuộc trò chuyện không phải là để hoàn thành công việc mà là để cải thiện chất lượng trải nghiệm.

Peter Berger và Thomas Luckmann, các nhà xã hội học hiện tượng học có ảnh hưởng, đã viết rằng cảm giác của chúng ta về vũ trụ mà chúng ta đang sống được gắn kết với nhau bằng cuộc trò chuyện. Khi tôi nói với một người quen mà tôi gặp vào buổi sáng, “Chúc một ngày tốt lành”, tôi không chuyển tải chủ yếu thông tin khí tượng — điều này dù sao cũng sẽ thừa, vì anh ta có cùng dữ liệu như tôi — nhưng đạt được rất nhiều mục tiêu ngầm khác. Ví dụ, bằng cách xưng hô với anh ấy, tôi nhận ra sự tồn tại của anh ấy và bày tỏ sự sẵn sàng thân thiện. Thứ hai, tôi khẳng định lại một trong những quy tắc cơ bản cho sự tương tác trong văn hóa của chúng ta, đó là nói về thời tiết là một cách an toàn để thiết lập mối liên hệ giữa mọi người. Cuối cùng, bằng cách nhấn mạnh rằng thời tiết “đẹp”, tôi ngụ ý giá trị được chia sẻ rằng “đẹp” là một thuộc tính mong muốn. Vì vậy, nhận xét trực tiếp trở thành một thông điệp giúp giữ nội dung trong tâm trí người quen của tôi theo thứ tự quen thuộc của nó. Câu trả lời của anh ấy “Ừ, thật tuyệt phải không?” sẽ giúp giữ trật tự trong của tôi. Berger và Luckmann khẳng định rằng nếu không có những tái hiện rõ ràng như vậy, mọi người sẽ sớm bắt đầu nghi ngờ về thực tế của thế giới mà họ đang sống. Những cụm từ hiển nhiên mà chúng ta trao đổi với nhau, những cuộc nói chuyện tầm thường nhỏ giọt từ radio và TV, trấn an chúng ta rằng mọi thứ đều ổn, rằng những điều kiện tồn tại thông thường vẫn còn đây.

Điều đáng tiếc là rất nhiều cuộc trò chuyện kết thúc ngay tại đó. Tuy nhiên, khi các từ được lựa chọn tốt, được sắp xếp tốt, chúng sẽ tạo ra trải nghiệm hài lòng cho người nghe. Không chỉ vì những lý do thực dụng mà vốn từ vựng và sự trôi chảy trong lời nói là một trong những tiêu chuẩn quan trọng nhất để thành công với tư cách là một nhà điều hành kinh doanh. Nói tốt sẽ làm phong phú thêm mọi tương tác và đó là một kỹ năng mà tất cả mọi người đều có thể học được.

Một cách để dạy trẻ tiềm năng của từ là bắt đầu cho trẻ tiếp xúc với cách chơi chữ từ khá sớm. Câu đố và nghĩa kép có thể là hình thức hài hước thấp nhất đối với những người lớn tinh tế, nhưng chúng cung cấp cho trẻ em một nền tảng đào tạo tốt trong việc kiểm soát ngôn ngữ. Tất cả những gì người ta phải làm là chú ý trong khi trò chuyện với một đứa trẻ và ngay khi có cơ hội — nghĩa là, bất cứ khi nào một từ hoặc cách diễn đạt ngẫu thơ có thể được diễn giải theo một cách khác — một người sẽ chuyển khung và giả vờ hiểu từ đó theo nghĩa khác.

Lần đầu tiên trẻ em nhận ra rằng cụm từ “Tối nay có bà” có thể có nghĩa là khách hoặc như một món ăn, nó sẽ hơi khó hiểu, cũng như một cụm từ như “con ếch trong cổ họng”. Trên thực tế, việc phá vỡ những kỳ vọng có trật tự về ý nghĩa của từ có thể gây ra tổn thương nhẹ lúc đầu, nhưng chẳng bao lâu trẻ có thể bắt kịp và nói tốt với tốc độ chóng mặt, học cách bẻ cong, biến dạng và chơi chữ trong cuộc trò chuyện. Bằng cách đó, chúng sẽ học cách thích kiểm soát lời nói; khi trưởng thành, chúng có thể giúp hồi sinh nghệ thuật trò chuyện đã mất.

Cách sử dụng ngôn ngữ sáng tạo chính, đã được đề cập nhiều lần trong các bối cảnh trước đây, là thơ. Bởi vì câu thơ cho phép tâm trí lưu giữ những kinh nghiệm ở dạng cô đọng và biến đổi, nó lý tưởng để tạo hình dạng cho ý thức. Đọc một tập thơ mỗi đêm là để tâm trí như cách luyện tập Nautilus cho cơ thể — một cách để giữ gìn vóc dáng. Nó không nhất thiết phải là thơ “tuyệt vời”, ít nhất là không phải lúc đầu. Và không nhất thiết phải đọc cả một bài thơ. Điều quan trọng là phải tìm ra ít nhất một dòng hoặc một câu rồi bắt đầu ngâm. Đôi khi dù chỉ một từ cũng đủ để mở ra một cửa sổ về một cái nhìn mới về thế giới, để bắt đầu hành trình nội tâm.

Và một lần nữa, không có lý do gì để dừng lại ở việc là một người tiêu thụ bị động. Mọi người đều có thể học hỏi, với một chút kỷ luật

và sự kiên trì, để có kinh nghiệm cá nhân trong câu thơ. Như Kenneth Koch, nhà thơ và nhà cải cách xã hội ở New York, đã chỉ ra, ngay cả trẻ em khu ổ chuột và phụ nữ già không biết chữ trong các nhà hưu trí cũng có thể viết những bài thơ cảm động nếu họ được đào tạo tối thiểu. Không có nghi ngờ gì rằng việc thành thạo kỹ năng này sẽ cải thiện chất lượng cuộc sống của họ. Họ không chỉ tận hưởng trải nghiệm mà trong quá trình này, họ cũng nâng cao lòng tự trọng của mình lên đáng kể.

Viết văn xuôi cung cấp những lợi ích tương tự, và mặc dù nó thiếu thú vị rõ ràng được áp đặt bởi âm điệu và vần, nó là một kỹ năng dễ tiếp cận hơn. (Tuy nhiên, để viết một bài văn xuôi tuyệt vời có lẽ cũng khó như viết một bài thơ hay.)

Trong thế giới ngày nay, chúng ta đã bỏ qua thói quen viết lách vì rất nhiều phương tiện truyền thông khác đã thay thế nó. Điện thoại và máy ghi âm, máy tính và máy fax có hiệu quả hơn trong việc chuyển tải tin tức. Nếu điểm duy nhất của chữ viết là để truyền tải thông tin, thì nó sẽ trở nên lỗi thời. Nhưng quan điểm của việc viết là tạo ra thông tin, không chỉ đơn giản là truyền tải thông tin. Trong quá khứ, những người có học sử dụng nhật ký và thư từ cá nhân để đưa kinh nghiệm của họ thành lời, cho phép họ phản ánh những gì đã xảy ra trong ngày. Những bức thư chi tiết đến mức kỳ lạ mà nhiều người thời Victoria đã viết là một ví dụ về cách mọi người tạo ra các mẫu trật tự từ những sự kiện chủ yếu ngẫu nhiên ảnh hưởng đến ý thức của họ. Loại tài liệu chúng ta viết trong nhật ký và thư từ không tồn tại trước khi nó được viết ra. Chính quá trình suy nghĩ phát triển chậm, có tổ chức liên quan đến việc viết lách là nguyên chính yếu đã cho phép các ý tưởng xuất hiện.

Cách đây không lâu, việc trở thành một nhà thơ hay nhà văn nghiệp dư được chấp nhận rộng rãi. Ngày nay, nếu một người không kiếm được một số tiền (dù có thể rất ít) từ việc viết lách, thì người đó được

coi là đang lãng phí thời gian. Một người đàn ông ngoài hai mươi tuổi đam mê học thành thạo là điều hết sức đáng xấu hổ trừ khi anh ta nhận được séc để thể hiện điều đó. Và trừ khi một người có tài năng tuyệt vời, nếu không thì việc viết lách với hy vọng đạt được phú quý hoặc danh tiếng là điều vô ích. Nhưng không bao giờ là lãng phí nếu viết vì những lý do nội tại. Trước hết, viết mang lại cho tâm trí một phương tiện biểu đạt có kỷ luật. Nó cho phép người ta ghi lại các sự kiện và trải nghiệm để chúng có thể dễ dàng nhớ lại và hồi tưởng lại trong tương lai. Đó là một cách để phân tích và hiệu kinh nghiệm, một cách tự giao tiếp mang lại trật tự cho họ.

Gần đây, nhiều người đã nhận xét về thực tế là các nhà thơ và nhà viết kịch là một nhóm người có các triệu chứng trầm cảm nghiêm trọng bất thường và các rối loạn tâm lý khác. Có lẽ một lý do khiến họ trở thành nhà văn toàn thời gian là ý thức của họ bị bao vây bởi trở lực tâm trí ở một mức độ bất thường; viết lách trở thành một liệu pháp để định hình trật tự nào đó giữa sự hỗn độn của cảm giác. Có thể là cách duy nhất mà người viết có thể trải nghiệm sự nhập tâm là tạo ra thế giới ngôn từ mà trong đó họ có thể hành động với sự từ bỏ, xóa bỏ khỏi tâm trí sự tồn tại của một thực tại rắc rối. Tuy nhiên, giống như bất kỳ hoạt động nhập tâm nào khác, việc viết lách trở nên gây nghiện sẽ trở nên nguy hiểm: nó buộc người viết phải cam kết với một phạm vi trải nghiệm hạn chế và đưa ra các lựa chọn khác để đối phó với các sự kiện có thật. Nhưng khi chữ viết được sử dụng để kiểm soát kinh nghiệm, mà không để nó kiểm soát tâm trí, thì việc viết là một công cụ có sự tinh tế vô hạn và phần thưởng phong phú cho những người cầm bút.

4. Làm bạn với Clio - làm bạn với lịch sử

Vì Memory là mẹ của văn hóa, Clio, “Người ca tụng”, là con gái lớn của bà. Trong thần thoại Hy Lạp, bà là thần hộ mệnh của lịch sử,

chịu trách nhiệm lưu giữ các bản tường trình có trật tự về các sự kiện trong quá khứ. Mặc dù lịch sử thiếu các quy tắc rõ ràng khiến các hoạt động trí óc khác như logic, thơ ca hoặc toán học trở nên thú vị, nó có cấu trúc rõ ràng của riêng nó được thiết lập bởi chuỗi 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. Do sức mạnh cảm xúc của chúng, những ký ức về thời thơ ấu trở thành yếu tố quan trọng trong việc xác định kiểu người lớn mà chúng ta sẽ trở thành và tâm trí của chúng ta sẽ hoạt động như thế nào. Phân tâm học ở một mức độ lớn là một nỗ lực mang lại trật tự cho lịch sử trong thời thơ ấu của họ bị cắt xén của mọi người. Nhiệm vụ làm cho ý thức về quá khứ một lần nữa trở nên quan trọng ở tuổi già. Erik Erikson đã cho rằng giai đoạn cuối cùng của vòng đời con người liên quan đến nhiệm vụ đạt được "sự toàn vẹn", hoặc tập hợp những gì một người đã hoàn thành và những gì một người đã không hoàn thành trong suốt cuộc đời của một người thành một câu chuyện ý nghĩa có thể được tuyên bố như của riêng một người. "Lịch sử," Thomas Carlyle viết, "là bản chất của vô số tiểu sử".

Nhớ về quá khứ không chỉ là công cụ để tạo ra và bảo tồn bản sắc cá nhân, mà nó còn có thể là một quá trình rất thú vị. Mọi người lưu giữ nhật ký, lưu ảnh chụp nhanh, tạo slide và phim gia đình, đồng thời thu thập đồ lưu niệm và vật lưu niệm để cất trong nhà của họ để xây dựng một bảo tàng về cuộc đời của gia đình, mặc dù một du khách tình cờ có thể không biết hầu hết các tài liệu tham khảo lịch sử ấy. Anh ta có thể không biết rằng bức tranh trên tường phòng khách rất quan trọng bởi vì nó được chủ nhân mua trong tuần trăng mật ở

Mexico, tấm thảm trong hành lang rất có giá trị vì nó là món quà của một người bà yêu thích, và đó là tấm thảm ghế sofa trong hang được giữ lại vì đó là nơi bọn trẻ được cho ăn khi chúng còn nhỏ.

Ghi chép về quá khứ có thể đóng góp rất nhiều vào chất lượng cuộc sống. Nó giải phóng chúng ta khỏi sự chuyên chế của hiện tại, và giúp ý thức có thể quay lại thời gian trước đây. Nó giúp chúng ta có thể lựa chọn và lưu giữ trong ký ức những sự kiện đặc biệt thú vị và có ý nghĩa, và do đó để “tạo ra” quá khứ sẽ giúp chúng ta đối phó với tương lai. Tất nhiên một quá khứ như vậy có thể không đúng theo nghĩa đen. Nhưng rồi quá khứ không bao giờ có thể đúng theo nghĩa đen trong ký ức: nó phải được chỉnh sửa liên tục, và câu hỏi chỉ là liệu chúng ta có kiểm soát sự sáng tạo trong việc chỉnh sửa hay không.

Hầu hết chúng ta đều không nghĩ mình đã từng là những nhà sử học nghiệp dư. Nhưng một khi chúng ta nhận thức được rằng sắp xếp các sự kiện đúng lúc là một phần cần thiết để trở thành một con người có ý thức, và hơn thế nữa, đó là một nhiệm vụ thú vị, thì chúng ta có thể làm tốt hơn nhiều việc đó. Có một số cấp độ mà lịch sử như một hoạt động nhập tâm có thể được thực hành. Ở mức cá nhân nhất chỉ đơn giản là ghi nhật ký. Tiếp theo là viết một biên niên sử gia đình, đi sâu vào quá khứ nhất có thể. Nhưng không có lý do gì để dừng lại ở đó. Một số người mở rộng mối quan tâm của họ đến nhóm dân tộc mà họ thuộc về, và bắt đầu thu thập những cuốn sách và kỷ vật có liên quan. Với nỗ lực hơn nữa, họ có thể bắt đầu ghi lại những ấn tượng của chính mình về quá khứ, do đó trở thành những nhà sử học nghiệp dư “thực thụ”.

Những người khác phát triển sự quan tâm đến lịch sử của cộng đồng mà họ sống, cho dù đó là khu vực lân cận hay toàn 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 hoang dã phía tây Canada đã bị mê hoặc bởi "kiến trúc công nghiệp sơ khai" ở khu vực đó của thế giới, và dần dần đã học đủ về nó để tận hưởng những chuyến đi đến những xưởng cưa, xưởng đúc và kho đường sắt mục nát, nơi kiến thức của anh ấy cho phép anh định lượng và thể hiện sự tán thưởng của mình trước những điều của những gì mà bất kỳ ai khác sẽ cho là đồng rác.

Chúng ta thường có xu hướng xem lịch sử như một danh sách ngày tháng buồn tẻ để ghi nhớ, một biên niên sử do các học giả cổ đại lập ra để giải trí cho riêng họ. Đó là một lĩnh vực mà chúng ta có thể chấp nhận, nhưng không phải là tình yêu và đam mê; nó là một chủ đề chúng ta học để được coi là có tính giáo dục, nhưng nó sẽ được học một cách không tự nguyện. Nếu đúng như vậy, lịch sử có thể giúp cải thiện chất lượng cuộc sống rất ít. Kiến thức được cho là bị kiểm soát từ bên ngoài được tiếp thu một cách miễn cưỡng, và nó không mang lại niềm vui. Nhưng ngay khi một người quyết định khía cạnh nào của quá khứ hấp dẫn và quyết định theo đuổi chúng, tập trung vào các nguồn và chi tiết có ý nghĩa cá nhân và ghi lại những phát hiện theo phong cách cá nhân, thì việc học lịch sử có thể trở thành một trải nghiệm nhập tâm thật sự.

5. Sự khai sáng của khoa học

Sau khi đọc phần trước, bạn có thể thấy rất hợp lý khi bất kỳ ai cũng có thể trở thành một nhà sử học nghiệp dư. Nhưng nếu đưa tranh luận sang một lĩnh vực khác, liệu chúng ta có thể thực sự quan niệm một giáo dân trở thành một nhà khoa học nghiệp dư không? Rất cuộc, chúng ta đã được nói nhiều lần rằng trong thế kỷ này, khoa học đã trở thành một hoạt động được thể chế hóa cao, với hoạt động chính chỉ giới hạn giữa những tay to mặt lớn. Cần có các phòng thí nghiệm được trang bị lộng lẫy, ngân sách khổng lồ và đội ngũ điều

tra viên đồng đảo để dẫn lối ở các lĩnh vực như sinh học, hóa học hoặc vật lý. Đúng là, nếu mục tiêu của khoa học là giành giải Nobel, hoặc thu hút sự công nhận của các đồng nghiệp chuyên nghiệp trong lĩnh vực cạnh tranh cao của một ngành nhất định, thì những cách làm khoa học cực kỳ chuyên biệt và tốn kém có thể là lựa chọn duy nhất cho bạn.

Trên thực tế, kịch bản sử dụng nhiều vốn này, dựa trên mô hình của dây chuyền lắp ráp, tình cờ là một mô tả không chính xác về những gì dẫn đến thành công trong khoa học “chuyên nghiệp”. Không đúng, bất chấp những gì mà những người ủng hộ công nghệ muốn chúng ta tin, rằng những đột phá trong khoa học chỉ xuất phát từ các nhóm, trong đó mỗi nhà nghiên cứu được đào tạo trong một lĩnh vực rất hẹp, và nơi có thiết bị tối tân nhất có sẵn để thử nghiệm những ý tưởng mới. Cũng không hẳn là những khám phá tuyệt vời chỉ được thực hiện bởi những trung tâm có mức tài trợ cao nhất. Những điều kiện này có thể giúp ích trong việc thử nghiệm các lý thuyết mới lạ, nhưng phần lớn chúng không liên quan đến việc liệu các ý tưởng sáng tạo có nảy nở hay không. Những khám phá mới vẫn đến với mọi người như những gì họ đã làm với Democritus, khi ngồi suy nghĩ miên man trong quảng trường chợ của thành phố ông ta sống. Những suy nghĩ ấy đến với những người rất thích chơi với những ý tưởng mà cuối cùng họ đã vượt ra ngoài giới hạn của những gì đã biết và thấy mình đang khám phá những vùng đất hoang sơ.

Ngay cả việc theo đuổi khoa học “bình thường” (trái ngược với khoa học “cách mạng” hoặc sáng tạo) sẽ gần như là không thể nếu nó không mang lại sự thích thú cho nhà khoa học. Trong cuốn sách "The Structure of Scientific Revolutions", Thomas Kuhn đã gợi ý một số lý do tại sao khoa học lại “hấp dẫn”. Đầu tiên, “Bằng cách tập trung sự chú ý vào một loạt các vấn đề tương đối bí hiểm, mô hình

[hay cách tiếp cận lý thuyết] buộc các nhà khoa học phải điều tra một số phần của tự nhiên một cách chi tiết và sâu sắc mà nếu không thì không thể tưởng tượng được." Sự tập trung này được tạo ra nhờ "các quy tắc hạn chế cả bản chất của các giải pháp có thể chấp nhận được và các bước thu nhập chúng". Và, Kuhn tuyên bố, một nhà khoa học tham gia vào khoa học "bình thường" không được thúc đẩy bởi hy vọng chuyển đổi kiến thức, hoặc tìm ra chân lý, hoặc cải thiện điều kiện của cuộc sống. Thay vào đó, "những gì sau đó thách thức anh ta là niềm tin rằng, chỉ cần anh ta đủ khéo léo, anh ta sẽ thành công trong việc giải một câu đố mà trước đây chưa ai giải được hoặc giải quá tốt". Ông cũng tuyên bố, "Sự hấp dẫn của mô hình nghiên cứu thông thường... [đó là] mặc dù kết quả của nó có thể được dự đoán trước... cách để đạt được kết quả đó vẫn còn rất nhiều nghi ngờ.... Người đàn ông thành công chứng tỏ mình là một chuyên gia giải câu đố và thử thách của câu đố là một phần quan trọng trong những gì thường thúc đẩy anh ta tiếp tục. " 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 trong những năm 1920 bằng cách nói, "Đó là một trò chơi, một trò chơi rất thú vị mà người ta có thể chơi." Mô tả của Kuhn về sức hấp dẫn của khoa học rõ ràng giống với các báo cáo mô tả lý do tại sao giải đố, hoặc leo núi, chèo thuyền hoặc cờ vua hoặc bất kỳ hoạt động giúp nhập tâm nào khác là hữu ích.

Nếu các nhà khoa học "bình thường" được thúc đẩy trong công việc của họ bằng những câu đố trí tuệ đầy thách thức mà họ phải đối mặt trong công việc của mình, thì các nhà khoa học "cách mạng" - những người thoát khỏi những khuôn mẫu lý thuyết hiện có để tạo ra những khuôn mẫu mới - thậm chí còn bị thúc đẩy bởi sự thích thú. Một ví dụ đáng yêu liên quan đến Subrahmanyam Chandrasekhar, nhà vật lý thiên văn có cuộc đời đã ngộ ra những chiều kích huyền ảo. Khi rời Ấn Độ khi còn là một thanh niên vào năm 1933, trên một

chiếc thuyền chèo từ Calcutta đến Anh, ông đã viết ra một mô hình tiến hóa sao mà theo thời gian đã trở thành cơ sở của lý thuyết về lỗ đen. Nhưng những ý tưởng của ông lạ lẫm đến mức trong một thời gian dài không được giới khoa học chấp nhận. Cuối cùng ông ta được Đại học Chicago thuê, nơi ông tiếp tục việc học của mình trong sự mù mờ tương đối. Có một giai thoại được kể lại đại diện tốt nhất cho tính cam kết của ông với công việc của mình. Trong thập niên 1950 Chandrasekhar đang ở Williams Bay, Wisconsin, nơi mà đài thiên văn chính của trường đại học nằm tại đó, cách tám tám mươi dặm với khu chính trường. Mùa đông năm đó, ông được lên kế hoạch giảng dạy một hội thảo nâng cao về vật lý thiên văn. Chỉ có hai sinh viên đăng ký tham gia, và thường người ta sẽ hủy bỏ buổi hội thảo kiểu vậy để đỡ cho sự bất tiện khi đi lại. Nhưng ông đã không làm thế, và thay vào đó, ông lái xe trở lại Chicago hai lần một tuần, dọc theo những con đường ở vùng quê, để dạy lớp học. Vài năm sau, người đầu tiên, rồi người còn lại của hai cựu sinh viên đó đã đoạt giải Nobel vật lý. Bất cứ khi nào câu chuyện này được kể lại, người kể chuyện kết luận với sự tiếc nuối thông cảm rằng thật xấu hổ khi bản thân giáo sư không bao giờ đoạt giải. Sự tiếc nuối đó không còn cần thiết nữa, vì năm 1983 chính Chandrasekhar đã được trao giải Nobel vật lý.

Trong những hoàn cảnh không mấy suôn sẻ như vậy, với những người tận tâm chơi với các ý tưởng, thì những đột phá trong cách chúng ta nghĩ mới xảy ra. Một trong những khám phá hấp dẫn nhất trong vài năm qua liên quan đến lý thuyết về hiện tượng siêu dẫn. Hai trong số các nhân vật chính, K. Alex Muller và J. Georg Bednorz, đã nghiên cứu ra các nguyên tắc và các thí nghiệm đầu tiên trong phòng thí nghiệm IBM ở Zurich, Thụy Sĩ, nơi không hẳn là tệ về mặt nghiên cứu khoa học, nhưng cũng không phải là một trong những điểm nóng của nó. Trong nhiều năm, các nhà nghiên cứu đã không cho bất kỳ ai khác tham gia vào công việc của họ, không phải vì họ

sợ nó sẽ bị đánh cắp, mà vì họ sợ đồng nghiệp sẽ cười nhạo những ý tưởng có vẻ điên rồ của họ. Họ nhận giải Nobel vật lý vào năm 1987. Susumu Tonegawa, người cùng năm nhận giải Nobel sinh học, được vợ ông mô tả là “kiểu người đi theo cách riêng của mình”, người thích đấu vật sumo vì nó cần nỗ lực cá nhân chứ không phải hiệu suất đồng đội để giành chiến thắng trong môn thể thao đó, cũng như trong công việc của chính ông. Rõ ràng sự cần thiết của các phòng thí nghiệm phức tạp và các nhóm nghiên cứu khổng lồ đã phần nào được phóng đại. Những đột phá trong khoa học vẫn phụ thuộc chủ yếu vào nguồn lực của một khối óc duy nhất.

Nhưng chúng ta không nên quan tâm chủ yếu đến những gì xảy ra trong thế giới chuyên nghiệp của các nhà khoa học. “Khoa học vĩ đại” có thể tự lo cho chính nó, hoặc ít nhất nó nên vậy, với tất cả sự hỗ trợ mà nó đã được mớm cho kể từ khi các thí nghiệm tách hạt nhân nguyên tử thành công. Điều khiến chúng ta quan tâm ở đây là khoa học nghiệp dư, niềm vui mà người bình thường có thể quan sát và ghi lại các quy luật của các hiện tượng tự nhiên. Điều quan trọng là phải nhận ra rằng trong nhiều thế kỷ, các nhà khoa học vĩ đại đã làm công việc của họ như một sở thích, bởi vì họ say mê với những phương pháp mà họ đã phát minh ra, hơn là vì họ có công việc phải làm và những khoản trợ cấp béo bở của chính phủ để chi tiêu.

Nicolaus Copernicus đã hoàn thiện mô tả mang tính thời đại của mình về chuyển động của các hành tinh khi ông còn là giáo sĩ tại nhà thờ Frauenburg, Ba Lan. Công việc thiên văn chắc chắn không giúp ích gì cho sự nghiệp của ông trong Giáo hội và trong phần lớn cuộc đời, phần thưởng chính mà ông có được là tính thẩm mỹ, bắt nguồn từ vẻ đẹp đơn giản của hệ thống của ông so với mô hình Ptolemaic cồng kềnh hơn. Galileo đã được đào tạo về y học, và điều khiến ông ta lao vào những thí nghiệm ngày càng nguy hiểm là niềm vui khi ông tìm ra những thứ như vị trí của trọng tâm của các vật thể rắn

khác nhau. Isaac Newton đã hình thành nên những khám phá quan trọng của mình ngay sau khi ông 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 cuộc sống ở vùng quê, và ông đã dành thời gian để chơi với những ý tưởng của mình về một lý thuyết vạn vật hấp dẫn. Antoine Laurent Lavoisier, được coi là người sáng lập ra hóa học hiện đại, là một công chức làm việc cho Ferme Generale, cơ quan tương đương với IRS (Sở thuế vụ Mỹ - ND) ở Pháp thời kỳ tiền cách mạng. Ông cũng tham gia vào cải cách nông nghiệp và quy hoạch xã hội, nhưng những thử nghiệm tao nhã và cổ điển là những gì ông thích làm nhất. Luigi Galvani, người đã nghiên cứu cơ bản về cách cơ bắp và dây thần kinh dẫn điện, dẫn đến việc phát minh ra pin điện, là một bác sĩ hành nghề cho đến cuối đời. Gregor Mendel là một giáo sĩ khác, và các thí nghiệm của ông đặt nền móng cho di truyền học là kết quả của sở thích làm vườn. Khi Albert A. Michelson, người đầu tiên ở Hoa Kỳ đoạt giải Nobel trong lĩnh vực khoa học, được hỏi vào cuối đời tại sao ông lại dành nhiều thời gian để đo vận tốc ánh sáng, ông được cho là đã trả lời, "Nó rất vui." Và, chúng ta đừng quên rằng, Einstein đã viết những bài báo có ảnh hưởng nhất của mình khi đang làm thư ký tại Văn phòng 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 đều không bị kìm kẹp về khả năng tư duy chỉ bởi vì họ không phải là "chuyên gia" trong lĩnh vực đang theo đuổi hay là những nhân vật được công nhận với các nguồn hỗ trợ chính thức. Họ chỉ đơn giản là làm những gì họ thích làm.

Còn hôm nay có thực sự khác biệt như vậy không? Có thực sự là một người không có bằng Tiến sĩ, không làm việc tại một trong những trung tâm nghiên cứu lớn, không còn cơ hội đóng góp cho sự tiến bộ của khoa học không? Hay đây chỉ là một trong những nỗ lực phần lớn vô thức trong việc huyền bí hóa mà tất cả các tổ chức thành

công chắc chắn phải khuất phục? Rất khó để trả lời những câu hỏi này, một phần vì những gì cấu thành “khoa học” tất nhiên được định nghĩa bởi chính những thể chế phù hợp để hưởng lợi từ sự độc quyền của họ.

Không có nghi ngờ gì rằng một giáo dân không thể đóng góp, như một sở thích, cho loại nghiên cứu phụ thuộc vào siêu mạch điện trị giá hàng tỷ đô la, hoặc vào quang phổ cộng hưởng từ hạt nhân. Nhưng những lĩnh vực như vậy chỉ là một phần của khoa học. Khuôn khổ tinh thần làm cho khoa học trở nên thú vị là thứ mọi người có thể tiếp cận. Nó liên quan đến sự tò mò, quan sát cẩn thận, ghi lại các sự kiện có kỷ luật và tìm cách khám phá những quy luật cơ bản trong những gì người ta học được. Nó cũng đòi hỏi sự khiêm tốn sẵn sàng học hỏi từ kết quả của những người đi trước trong quá khứ, cùng với đủ sự hoài nghi và sự cởi mở của tâm trí để bác bỏ những niềm tin không được hỗ trợ bởi sự thật.

Được định nghĩa theo nghĩa rộng này, có nhiều nhà khoa học nghiệp dư hành nghề hơn người ta tưởng. Một số tập trung quan tâm đến sức khỏe và cố gắng tìm hiểu mọi thứ có thể về một căn bệnh đang đe dọa họ hoặc gia đình họ. Theo bước chân của Mendel, một số tìm hiểu bất cứ điều gì họ có thể về việc lai tạo vật nuôi trong nhà hoặc tạo ra những bông hoa lai mới. Những người khác siêng năng sao chép các quan sát của các nhà thiên văn học đầu tiên bằng kính thiên văn ở sân sau của họ. Có những nhà địa chất đi lang thang trong vùng hoang dã để tìm kiếm khoáng chất, những người sưu tầm xương rồng lưng sục khắp các sa mạc để tìm những mẫu vật mới, và có lẽ hàng trăm nghìn cá nhân đã nâng cao kỹ năng máy móc của họ đến mức họ đang ở ngưỡng cửa khoa học thực thụ.

Điều khiến nhiều người trong số này không thể phát triển thêm các kỹ năng của mình là niềm tin rằng họ sẽ không bao giờ có thể trở thành những nhà khoa học “chuyên nghiệp” chân chính, và do đó,

sở thích của họ không đáng được coi trọng. Nhưng không có lý do nào tốt hơn để làm khoa học hơn là cảm giác trật tự mà nó mang lại cho tâm trí của người đang tìm kiếm. Nếu trên quan điểm của việc nhập tâm thì ta sẽ không lấy thang đo là thành công và sự công nhận, mà là liệu khoa học có thể đóng góp to lớn vào chất lượng cuộc sống của người đang theo đuổi nó hay không.

6. Nâng niu trí huệ

"Triết học" từng có nghĩa là "tình yêu của sự thông thái", và mọi người đã cống hiến cuộc đời mình cho nó vì lý do đó. Ngày nay các nhà triết học chuyên nghiệp sẽ cảm thấy xấu hổ khi thừa nhận một quan niệm quá ngây thơ về nghề của họ. Ngày nay, một triết gia có thể là một chuyên gia về chủ nghĩa giải cấu trúc hoặc chủ nghĩa thực chứng logic, một chuyên gia về Kant thời kỳ đầu hoặc cuối Hegel, một nhà nhận thức luận hoặc một nhà hiện sinh, nhưng đừng bận tâm đến anh ta bằng trí tuệ. Số phận chung của nhiều thể chế mà nó bắt đầu như một phản ứng đối với một vấn đề phổ quát nào đó cho đến khi, sau nhiều thế hệ, những vấn đề đặc biệt của chính thể chế sẽ được ưu tiên hơn mục tiêu ban đầu. Ví dụ, các quốc gia hiện đại tạo ra lực lượng vũ trang để phòng thủ chống lại kẻ thù. Tuy nhiên, chẳng bao lâu sau, một đội quân phát triển các nhu cầu của riêng mình, chính trị của riêng mình, đến mức người lính thành công nhất không nhất thiết phải là người bảo vệ đất nước tốt nhất, mà là người kiếm được nhiều tiền nhất cho quân đội.

Các triết gia nghiệp dư, không giống như các đồng nghiệp chuyên nghiệp của họ ở các trường đại học, không cần phải lo lắng về các cuộc đấu tranh lịch sử để nổi bật giữa các trường phái triết học cạnh tranh nhau, sóng ngầm của các tạp chí và sự ghen tị cá nhân của các học giả. Họ có thể giữ tâm trí của họ trên các câu hỏi cơ bản. Câu hỏi cái gì là nhiệm vụ đầu tiên để nhà triết học nghiệp dư phải quyết

định. Anh ấy có quan tâm đến những gì mà những nhà tư tưởng giỏi nhất trong quá khứ đã tin về ý nghĩa của việc “là gì” không? Hay anh ấy quan tâm hơn đến những gì cấu thành “tốt” hoặc “đẹp”

Như trong tất cả các ngành học khác, bước đầu tiên sau khi quyết định lĩnh vực nào một người muốn theo đuổi là tìm hiểu những gì người khác nghĩ về vấn đề này. Bằng cách đọc, nói chuyện và lắng nghe một cách có chọn lọc, người ta có thể hình thành ý tưởng về “đỉnh cao” trong lĩnh vực này là như thế nào. Một lần nữa, tầm quan trọng của việc cá nhân kiểm soát hướng học tập ngay từ những bước đầu tiên càng phải được nhấn mạnh. Nếu một người cảm thấy bị ép buộc phải đọc một cuốn sách nhất định, phải theo một khóa học nhất định vì đó được cho là cách chính thống, đường duy nhất, thì việc học sẽ dễ đi toang. Nhưng nếu người học quyết định đi theo con đường đó vì cảm giác đúng đắn thuận Đạo trong lòng, thì việc học sẽ tương đối dễ dàng và thú vị.

Khi những dự đoán của một người về triết học trở nên rõ ràng, ngay cả những người nghiệp dư cũng có thể cảm thấy bị bắt buộc phải chuyên môn hóa. Một người nào đó quan tâm đến các đặc điểm cơ bản của thực tại có thể hướng về bản thể học sẽ đọc Wolff, Kant, Husserl, và Heidegger. Một người khác bối rối hơn trước những câu hỏi về đúng và sai sẽ học về đạo đức và tìm hiểu về triết lý đạo đức của Aristotle, Aquinas, Spinoza và Nietzsche. Sự quan tâm đến những gì đẹp để có thể dẫn đến việc xem xét các ý tưởng của các triết gia thẩm mỹ như Baumgarten, Croce, Santayana và Collingwood. Trong khi chuyên môn hóa là cần thiết để phát triển sự phức tạp của bất kỳ mô hình suy nghĩ nào, mối quan hệ giữa mục tiêu và đích đến phải luôn được giữ rõ ràng: chuyên môn hóa là vì lợi ích của tư duy tốt hơn chứ không phải là cái đích. Thật không may, nhiều nhà tư tưởng nghiêm túc dành tất cả nỗ lực tinh thần của họ để trở thành những học giả nổi tiếng, nhưng trong khi chờ đợi họ

lại quên mất mục đích ban đầu của mình khi theo đuổi nghiệp học thuật.

Trong triết học cũng như trong các lĩnh vực khác, có một điểm mà ở đó một người sẵn sàng chuyển từ trạng thái của tiêu thụ thụ động sang trạng thái của người sáng tạo tích cực. Viết ra những hiểu biết sâu sắc của một người với hy vọng rằng một ngày nào đó họ sẽ được hậu thế đọc với sự kinh ngạc, trong hầu hết các trường hợp, đó là một hành động ngạo mạn, “sự giả định quá đáng” đã gây ra quá nhiều điều sai trái trong các vấn đề của con người. Nhưng nếu một người ghi lại những ý tưởng phản ứng với một thử thách nội tâm để diễn đạt rõ ràng những câu hỏi chính mà người ta cảm thấy phải đối mặt, và cố gắng phác họa ra những câu trả lời sẽ giúp hiểu được trải nghiệm của một người, thì nhà triết học nghiệp dư sẽ học được cách tận hưởng niềm vui từ một những nhiệm vụ khó khăn và bổ ích nhất của cuộc đời.

7. Nghiệp dư và chuyên nghiệp

Một số cá nhân thích chuyên môn hóa và dành toàn bộ năng lượng của họ cho một hoạt động, nhằm đạt được mức hiệu suất gần như chuyên nghiệp. Họ có xu hướng coi thường bất cứ ai không khéo léo và tận tâm với chuyên môn như bản thân họ. Những người khác thích tham gia vào nhiều hoạt động khác nhau, tận hưởng nhiều nhất có thể từ mỗi hoạt động mà không nhất thiết phải trở thành chuyên gia trong bất kỳ hoạt động nào.

Có hai từ mà nghĩa của chúng phản ánh thái độ có phần sai lệch của chúng ta đối với mức độ cam kết đối với các hoạt động thể chất hoặc tinh thần. Đây là những thuật ngữ nghiệp dư và tài tử (Dùng với nghĩa là không phải chuyên nghiệp -ND). Ngày nay những cụm này hơi mang tính xúc phạm. Một kẻ nghiệp dư hay một tài tử là một người không hoàn toàn xứng tầm, một người không được coi trọng

lắm, một người có hiệu suất không đạt tiêu chuẩn chuyên nghiệp. Nhưng ban đầu, “nghệ dư”, từ động từ tiếng Latin *amare*, là “yêu” dưới dạng động từ, dùng để chỉ một người yêu thích công việc anh ta đang làm. Tương tự như vậy, “dilettante” trong tiếng Latinh, “để tìm thấy niềm vui,” là một người thích một hoạt động nhất định. Do đó, ý nghĩa ban đầu của những từ này thu hút sự chú ý đến kinh nghiệm hơn là thành tựu; chúng mô tả phần thưởng chủ quan mà các cá nhân đạt được khi làm mọi việc, thay vì tập trung vào mức độ họ đạt được. Không có gì minh họa rõ ràng thái độ thay đổi của chúng ta đối với giá trị của kinh nghiệm như số phận của hai từ này. Đã có thời gian thật đáng ngưỡng mộ khi trở thành một nhà thơ nghiệp dư hoặc một nhà khoa học tài ba, bởi vì điều đó có nghĩa là chất lượng cuộc sống có thể được cải thiện bằng cách tham gia vào các hoạt động như vậy. Nhưng ngày càng được nhấn mạnh là coi trọng giá trị của hành vi hơn các trạng thái chủ quan; những gì được ngưỡng mộ là thành công, thành tích, chất lượng của việc làm đó mang lại hơn là chất lượng của kinh nghiệm. Do đó, khá là xấu hổ khi được gọi là một kẻ nghiệp dư, mặc dù trở thành một kẻ nghiệp dư là để đạt được những gì quan trọng nhất, ấy là vì hành động của một người mang lại sự vui thích cho người đó.

Đúng là theo đuổi theo kiểu ngoại đạo nghiệp dư được khuyến khích ở đây có thể bị phá hoại, thậm chí còn dễ dàng hơn học hành chuyên nghiệp, nếu người học đánh mất mục tiêu thúc đẩy họ. Những người miệt mài với đam mê của họ có thể lạm sang giả khoa học để thúc đẩy sở thích của họ, và thường những nỗ lực của họ hầu như không thể phân biệt được với những nỗ lực của những người nghiệp dư có động cơ thực chất.

Ví dụ: mỗi quan tâm đến lịch sử nguồn gốc dân tộc có thể dễ dàng trở nên biến thành việc tìm kiếm bằng chứng về sự vượt trội của chính họ so với các thành viên của các nhóm khác. Phong trào Quốc

xã ở Đức chuyển sang nhân học, lịch sử, giải phẫu, ngôn ngữ, sinh học và triết học và đúc kết từ họ lý thuyết về quyền tối cao của chủng tộc Aryan. Các học giả chuyên nghiệp cũng bị cuốn vào doanh nghiệp đáng ngờ này, nhưng nó được lấy cảm hứng từ những người nghiệp dư và các quy tắc mà nó được thực hiện thuộc về chính trị, không phải khoa học

Ngành sinh học Liên Xô đã lùi xa một thế hệ khi các nhà chức trách quyết định áp dụng các quy tắc của hệ tư tưởng cộng sản vào việc trồng ngô, thay vì làm theo các bằng chứng thực nghiệm. Ý tưởng của Lysenko về cách các loại ngũ cốc được trồng trong khí hậu lạnh sẽ phát triển cứng cáp hơn và sinh ra những thế hệ con cháu thậm chí còn cứng cáp hơn, nghe có vẻ tốt đối với con chiên mù quáng, đặc biệt là trong bối cảnh của giáo điều của chủ nghĩa Lenin. Thật không may, đường lối chính trị và đường lối trồng ngô không phải lúc nào cũng giống nhau, và nỗ lực của Lysenko đã lên đến đỉnh điểm trong nhiều thập kỷ đói kém.

Những ý nghĩa tồi tệ mà thuật ngữ nghiệp dư và tài tử đã bị gán ghép trong những năm qua phần lớn là do sự phân biệt giữa mục tiêu nội tại và ngoại vi bị xóa nhòa. Một người nghiệp dư giả vờ biết nhiều như một người chuyên nghiệp có thể là sai, và có thể là một trò nghịch ngợm. Mục đích của việc trở thành một nhà khoa học nghiệp dư không phải là để cạnh tranh với các chuyên gia trên sân của họ, mà là sử dụng một hệ thống kỷ luật mang tính biểu tượng để mở rộng các kỹ năng tinh thần, và tạo ra trật tự trong ý thức. Ở cấp độ đó, theo đuổi kiểu nghiệp dư đứng ngang hàng, và thậm chí nhỉnh hơn so với việc theo đuổi chuyên nghiệp. Nhưng khoảnh khắc mà những người nghiệp dư không nhìn thấy mục tiêu này, và sử dụng kiến thức chủ yếu để củng cố cái tôi của họ hoặc để đạt được lợi thế vật chất, thì họ trở thành bức tranh biếm họa của học giả. Nếu không được đào tạo về kỷ luật hoài nghi và phản biện có đi

có lại làm nền tảng cho phương pháp khoa học, thì những người bình thường dần thân vào các lĩnh vực tri thức với các mục tiêu đầy định kiến có thể trở nên tàn nhẫn hơn, không quan tâm đến sự thật hơn, thậm chí là những kẻ tha hóa nhất so với những học giả chuyên nghiệp.

8. Học cả đời nào dễ

Mục đích của chương này là xem xét các cách thức mà tinh thần hoạt động có thể tạo ra sự thích thú. Chúng ta đã thấy rằng tâm trí cung cấp những cơ hội nhập tâm chẳng kém gì cơ thể. Giống như việc sử dụng chân tay và các giác quan có sẵn cho tất cả mọi người mà không phân biệt giới tính, chủng tộc, học vấn hoặc tầng lớp xã hội, vì vậy việc sử dụng trí nhớ, ngôn ngữ, logic, các quy tắc nhân quả cũng có thể tiếp cận được với bất cứ ai muốn kiểm soát tâm trí.

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

Nhưng một người từ bỏ việc sử dụng các kỹ năng sử dụng biểu tượng của mình thì không bao giờ thực sự rảnh rỗi. Suy nghĩ của anh ta sẽ được định hướng bởi ý kiến của những người hàng xóm, bởi các bài xã luận trên báo chí, và bởi những sự hấp dẫn của truyền hình. Anh ấy sẽ được các “chuyên gia” giúp đỡ. Lý tưởng nhất, sự kết thúc của giáo dục vì những mục đích ngoại vi phải là sự khởi đầu của một nền giáo dục được thúc đẩy từ những nhu cầu nội sinh. Tại thời điểm đó, mục tiêu của việc học không còn là để đạt điểm cao, lấy bằng tốt nghiệp và tìm một công việc tốt. Thay vào đó, nó là để hiểu những gì đang xảy ra xung quanh một người, để phát triển một cảm giác cá nhân và trải nghiệm của người đó có ý nghĩa. Từ đó

sẽ nảy sinh niềm vui sâu sắc như những nhà tư tưởng, giống như điều mà các môn đệ của Socrates đã trải qua mà Plato mô tả trong Philebus: “Người thanh niên lần đầu tiên uống rượu từ mùa xuân đó, hạnh phúc như thể anh ta đã tìm thấy một kho báu của sự khôn ngoan; anh ấy đang mê mẩn một cách tích cực. Anh ta sẽ chọn bất kỳ cuộc thảo luận nào, rút tất cả các ý tưởng của nó để làm cho chúng hợp thành một, sau đó tách chúng ra và lại hợp nhất chúng lại. Anh ta sẽ đánh đổ bản thân trước tiên, sau đó đến những người khác, lừng lơ bất cứ ai đến gần anh ta, già trẻ lớn bé, không kể cha mẹ anh ta, hay bất cứ ai sẵn sàng lắng nghe....”

Câu trích dẫn có tuổi đời khoảng hai mươi bốn thế kỷ, nhưng một nhà quan sát đương thời không thể mô tả sống động hơn những gì xảy ra khi một người lần đầu tiên khám phá ra sự nhập tâm thông qua tâm trí.

CHƯƠNG VI: Làm việc nhập tâm

Giống như các loài vật khác, chúng ta phải dành một phần lớn sự tồn tại của mình để kiếm sống: lượng calo cần thiết để cung cấp năng lượng cho cơ thể không xuất hiện trên bàn một cách kỳ diệu, nhà cửa và xe hơi không tự lắp ráp một cách tự nhiên. Tuy nhiên, không có công thức nghiêm ngặt nào về thời gian mọi người thực sự phải làm việc. Chẳng hạn, có vẻ như những người săn bắn hái lượm thuở hồng hoang, cũng như hậu duệ ngày nay của họ sống trong các sa mạc khắc nghiệt ở Châu Phi và Úc, chỉ dành ba đến năm giờ mỗi ngày cho những gì chúng ta gọi là làm việc — cung cấp thức ăn, chỗ ở, quần áo và dụng cụ. Họ dành thời gian còn lại trong ngày để trò chuyện, nghỉ ngơi hoặc khiêu vũ. Ở một thái cực ngược lại là những công nhân công nghiệp của thế kỷ 19, những người thường bị buộc phải dành mười hai giờ mỗi ngày, sáu ngày một tuần, làm việc vất vả trong các nhà máy đầy độc hại hoặc hầm mỏ nguy hiểm.

Không chỉ số lượng mà chất lượng của công việc cũng hay thay đổi. Có một câu nói cổ của người Ý: *"Il lavoro nobilita l'uomo, e lo rende simile alle bestie"*; tức: "Công việc mang lại cho con người sự cao quý, và biến anh ta thành một con vật." Câu nói mỉa mai này có thể là một nhận xét về bản chất của tất cả công việc, nhưng nó cũng có thể được hiểu là công việc đòi hỏi kỹ năng tuyệt vời và được thực hiện một cách tự do sẽ tinh chỉnh sự phức tạp của bản thân; và, mặt khác, có rất ít thứ phức tạp như công việc không có tay nghề được thực hiện dưới sự ép buộc. Xét bác sĩ phẫu thuật não đang mổ trong một bệnh viện sáng chói và một người lao động nô lệ phải lao đảo dưới một thò hàng nặng khi lội qua bùn. Bác sĩ phẫu thuật có cơ hội học những điều mới mỗi ngày, và mỗi ngày anh ta học được rằng anh ta có thể kiểm soát và anh ta có thể thực hiện những nhiệm vụ khó khăn. Người lao động bị buộc phải lặp đi lặp lại những động tác

một mỗi đều đặn, và những gì anh ta học được chủ yếu là về sự bất lực của bản thân.

Bởi vì công việc là thứ rất phổ biến nhưng lại rất đa dạng, nó tạo ra sự khác biệt to lớn đối với sự hài lòng tổng thể của một người cho dù những gì người ta làm để kiếm sống có thú vị hay không. Thomas Carlyle đã không sai khi viết, “Phúc thay ai đã tìm thấy công việc của mình; Không để anh ta cầu xin phước lành nào khác”. Sigmund Freud đã khuếch đại phần nào về lời khuyên đơn giản này. Khi được hỏi về công thức để có được hạnh phúc, ông ấy đã đưa ra một câu trả lời rất ngắn gọn nhưng hợp lý: “Công việc và tình yêu”. Đúng là nếu một người tìm thấy sự nhập tâm trong công việc và trong các mối quan hệ với những người khác, thì người đó đang trên con đường cải thiện chất lượng cuộc sống của họ. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá cách các công việc có thể cung cấp sự nhập tâm và trong chương sau, chúng ta sẽ lấy chủ đề chính khác của Freud - tận hưởng sự đồng hành của những người khác.

1. Những người lao động hướng tâm

Để trừng phạt cho tham vọng của mình, Adam đã bị Chúa kết án để làm việc trên trái đất bằng chính sức lao động của ông. Đoạn sách Sáng Thế Ký (3:17) liên quan đến sự kiện này được phản ánh cách hầu hết các nền văn hóa, và đặc biệt là những nền văn hóa đã đạt đến mức độ phức tạp của “nền văn minh”, quan niệm công việc - như một lời nguyện cần phải tránh bằng mọi giá. Đúng là do cách vận hành không hiệu quả của vũ trụ, nó đòi hỏi rất nhiều năng lượng để thực hiện những nhu cầu và nguyện vọng cơ bản của chúng ta. Miễn là chúng ta không quan tâm đến việc chúng ta đã ăn bao nhiêu, có sống trong những ngôi nhà kiên cố và được trang trí đẹp mắt hay không, hay liệu chúng ta có đủ khả năng mua những thành quả mới nhất của công nghệ hay không, thì vũ trụ với ta cũng

sẽ giống vũ trụ của những người du mục của sa mạc Kalahari. Nhưng chúng ta càng đầu tư nhiều năng lượng tinh thần vào các mục tiêu vật chất, và các mục tiêu càng trở nên khó khả thi, thì việc biến chúng thành hiện thực càng trở nên khó khăn hơn. Sau đó, chúng ta ngày càng cần tăng lượng lao động, tinh thần và thể chất, cũng như tiêu thụ càng lúc càng nhiều của các nguồn tài nguyên thiên nhiên, để đáp ứng những kỳ vọng ngày càng leo thang. Trong phần lớn lịch sử, phần lớn những người sống ở ngoại vi của các xã hội “văn minh” đã phải từ bỏ bất kỳ hy vọng hưởng thụ cuộc sống nào để biến ước mơ của một số ít người đã tìm ra cách khai thác chúng thành hiện thực. Những thành tựu khiến các quốc gia văn minh khác biệt với những quốc gia nguyên thủy hơn — chẳng hạn như Kim tự tháp, Vạn lý trường thành của Trung Quốc, Taj Mahal, và những ngôi đền, cung điện và đập thời cổ — thường được xây dựng bằng năng lượng của những người nô lệ buộc phải thực hiện tham vọng của những người cai trị. Không ngạc nhiên khi công việc có được một danh tiếng khá kém.

Tuy nhiên, với tất cả sự tôn trọng đối với Kinh Thánh, có vẻ như không đúng rằng công việc nhất thiết phải gây khó chịu. Nó có thể luôn luôn phải khó khăn, hoặc ít nhất là khó hơn không làm gì cả. Nhưng có rất nhiều bằng chứng cho thấy công việc có thể thú vị và thực sự đó là phần thú vị nhất của cuộc sống.

Đôi khi, các nền văn hóa phát triển theo cách làm cho các công việc hiệu quả hàng ngày càng gần với các hoạt động của sự nhập tâm càng tốt. Có những nhóm trong đó cả công việc và cuộc sống gia đình đều là những thách thức nhưng được hòa nhập một cách hài hòa. Trong các thung lũng trên núi cao của châu Âu, trong các ngôi làng trên dãy núi Alps được cuộc Cách mạng Công nghiệp bỏ qua, các cộng đồng kiểu này vẫn tồn tại. Tò mò muốn biết trải nghiệm công việc như thế nào trong bối cảnh “truyền thống” đại diện cho

phong cách sống nông nghiệp phổ biến ở khắp mọi nơi cách đây vài thế hệ, một nhóm các nhà tâm lý học người Ý do Giáo sư Fausto Massimini và Tiến sĩ Antonella Delle Fave dẫn đầu gần đây đã phỏng vấn một số cư dân, và đã được hào phóng chia sẻ những trải nghiệm có chiều sâu của họ.

Đặc điểm nổi bật nhất của những nơi như vậy là những người sống ở đó hiếm khi phân biệt được công việc và thời gian rảnh rỗi. Có thể nói rằng họ làm việc mười sáu giờ một ngày mỗi ngày, nhưng cũng có thể lập luận rằng họ không bao giờ làm việc. Một trong những cư dân, Serafina Vinon, một phụ nữ bảy mươi sáu tuổi đến từ ngôi làng nhỏ Pont Trentaz, vùng Val d'Aosta thuộc dãy núi Alps của Ý, vẫn thức dậy lúc 5 giờ sáng để vắt sữa bò. Sau đó, bà nấu một bữa sáng thịnh soạn, dọn dẹp nhà cửa, và tùy thuộc vào thời tiết và thời gian trong năm, đưa đàn bò đến đồng cỏ ngay dưới sông băng, chăm sóc vườn cây ăn quả, hoặc đan một ít len. Mùa hè bà dành hàng tuần lễ làm đồng cắt cỏ nơi cao, hoặc đội những kiện cỏ trên đầu rồi cuốc bộ vài dặm đường xuống chuồng bò. Bà có thể đến chuồng trong một nửa thời gian nếu đi đường thẳng; nhưng bà thích đi theo những con đường mòn quanh co vô hình để cứu các sườn núi khỏi bị xói mòn. Vào buổi tối, bà ấy có thể đọc, hoặc kể chuyện cho các cháu chắt của mình, hoặc chơi đàn accordion cho một trong những bữa tiệc của bạn bè và người thân tụ họp tại nhà bà vài lần một tuần.

Serafina biết rõ từng gốc cây, từng tảng đá, từng đặc điểm của dãy núi như thể họ là bạn cũ. Truyền thuyết gia đình có từ nhiều thế kỷ trước được liên kết với cảnh quan: Trên cây cầu đá cũ này, khi bệnh dịch năm 1473 đã tự lui đi, vào một đêm, người phụ nữ cuối cùng còn sống của làng Serafina, với ngọn đuốc trên tay, đã gặp người đàn ông cuối cùng còn sống sót của ngôi làng sâu hơn xuống thung lũng. Họ đã giúp đỡ nhau, kết hôn và trở thành tổ tiên của gia đình cô. Chính trên cánh đồng mâm xôi đó, bà của Serafina đã bị lạc khi

người bà còn là một cô bé. Trên tảng đá này, khi đứng với cây chĩa trong tay, Ác quỷ đã đe dọa chú Andrew trong trận bão tuyết kinh hoàng năm 1924.

Khi Serafina được hỏi điều gì bà ấy thích làm nhất trong đời, bà không gặp khó khăn gì khi trả lời: vắt sữa bò, đưa chúng ra đồng cỏ, cắt tỉa vườn cây ăn quả, chải lông... thực ra, điều bà ấy thích nhất là những gì bà ấy vốn dĩ luôn làm để kiếm sống. Nói theo cách riêng của bà: "Nó mang lại cho tôi một sự hài lòng tuyệt vời. Ở ngoài trời, nói chuyện với mọi người, với động vật của tôi... Tôi nói chuyện với mọi người, mọi thứ — cây cối, chim chóc, hoa lá và động vật. Tất cả mọi thứ trong tự nhiên giữ cho bạn luôn cảm thấy có sự đồng hành; bạn thấy thiên nhiên thay đổi mỗi ngày. Bạn cảm thấy thanh trong và hạnh phúc: quá tệ là bạn cảm thấy mệt mỏi và phải về nhà.... ngay cả khi bạn phải làm việc nhiều thiên nhiên vẫn rất đẹp."

Khi được hỏi bà sẽ làm gì nếu bà có tất cả thời gian và tiền bạc trên đời, Serafina cười - và lặp lại cùng một danh sách các hoạt động: bà ấy vắt sữa bò, đưa chúng đến đồng cỏ, chăm sóc vườn cây ăn quả, chải len. Không phải là Serafina không biết về những lựa chọn thay thế mà cuộc sống đô thị mang lại: bà ấy thỉnh thoảng xem tivi và đọc các tạp chí tin tức, và nhiều người thân trẻ tuổi của bà sống ở các thành phố lớn và có phong cách sống thoải mái, với xe hơi, thiết bị và những kỳ nghỉ sang lạ. Nhưng cách sống hiện đại và thời trang hơn của họ không thu hút được Serafina; bà hoàn toàn hài lòng và thanh thản với vai trò của mình trong vũ trụ.

Mười trong số những cư dân lâu đời nhất của Pont Trentaz, từ sáu mươi sáu đến tám mươi hai tuổi, đã được phỏng vấn; tất cả họ đều đưa ra những phản hồi tương tự như của Serafina. Không ai trong số họ phân biệt rõ ràng giữa công việc và thời gian rảnh, tất cả đều đề cập công việc là nguồn chính của trải nghiệm tối ưu và không ai trong số họ muốn làm việc ít hơn nếu có cơ hội.

Hầu hết con cái của họ, những người cũng được phóng vấn, đều bày tỏ thái độ như vậy đối với cuộc sống. Tuy nhiên, trong số các cháu (từ hai mươi đến ba mươi ba tuổi), các thái độ tiêu biểu hơn đối với công việc chiếm ưu thế: có khả năng họ sẽ làm việc ít hơn và dành nhiều thời gian hơn để giải trí — đọc sách, thể thao, đi du lịch, xem các chương trình mới nhất. Một phần sự khác biệt này giữa các thế hệ là vấn đề tuổi tác; những người trẻ tuổi thường ít bằng lòng với những gì của họ, nhiều mong muốn thay đổi hơn và không chịu đựng được những ràng buộc của thói quen. Nhưng trong trường hợp này, sự khác biệt cũng phản ánh sự xói mòn của lối sống truyền thống, trong đó công việc có liên quan một cách có ý nghĩa đến danh tính của con người và mục tiêu cuối cùng của họ. Một số người trẻ tuổi của Pont Trentaz có thể ở tuổi già cảm nhận về công việc của họ giống như Serafina; có lẽ đa số sẽ không. Thay vào đó, họ sẽ tiếp tục nói rộng khoảng cách giữa những công việc cần thiết nhưng khó chịu và những công việc theo đuổi giải trí thú vị nhưng ít phức tạp.

Cuộc sống ở ngôi làng trong rừng Alp này chưa bao giờ là dễ dàng. Để tồn tại từ ngày này qua ngày khác, mỗi người phải thông thạo nhiều thử thách khó khăn khác nhau, từ công việc khó khăn đơn thuần, đến nghề thủ công khéo léo, đến việc bảo tồn và trau chuốt một ngôn ngữ đặc biệt, các bài hát, các tác phẩm nghệ thuật, các truyền thống phức tạp. Tuy nhiên, bằng cách nào đó văn hóa đã phát triển theo cách mà những người sống trong đó cảm thấy những công việc này thật thú vị. Thay vì cảm thấy bị áp bức bởi sự cần thiết phải làm việc chăm chỉ, họ chia sẻ quan điểm của Giuliana B., một phụ nữ bảy mươi bốn tuổi: “Tôi tự do, tự do trong công việc của mình, bởi vì tôi làm bất cứ điều gì tôi muốn. Nếu tôi không làm điều gì đó hôm nay, tôi sẽ làm điều đó vào ngày mai. Tôi không có ông chủ, tôi là ông chủ của cuộc đời mình. Tôi đã giữ được tự do của mình vì tôi đã đấu tranh cho tự do của mình.”

Chắc chắn, không phải tất cả các nền văn hóa tiền công nghiệp đều bình dị như vậy. Trong nhiều xã hội săn bắn hoặc nông nghiệp, cuộc sống rất khắc nghiệt, tàn bạo và ngăn ngui. Trên thực tế, một số cộng đồng trên dãy Alp cách Pont Trentaz không xa Pont Trentaz đã được các du khách nước ngoài của thế kỷ trước mô tả là đầy đói khát, bệnh tật và thiếu hiểu biết. Để hoàn thiện một phong cách sống có khả năng cân bằng hài hòa các mục tiêu của con người với các nguồn tài nguyên của môi trường là một kỳ công hiếm có như việc xây dựng một trong những thánh đường vĩ đại khiến du khách phải kinh ngạc. Chúng tôi không thể khái quát từ một ví dụ thành công cho tất cả các nền văn hóa tiền công nghiệp. Nhưng bằng cách tương tự, ngay cả một ngoại lệ cũng đủ để bác bỏ quan điểm rằng công việc phải luôn kém thú vị hơn so với việc nhàn hạ được tự do lựa chọn.

Nhưng đối với trường hợp của một người lao động thành thị, công việc không gắn liền với cuộc sống của anh ta thì sao? Thái độ của Serafina, như nó xảy ra, không phải là duy nhất đối với các làng nông nghiệp truyền thống. Chúng ta thỉnh thoảng có thể tìm thấy nó xung quanh mình giữa những xáo trộn của thời đại công nghiệp. Một ví dụ điển hình là trường hợp của Joe Kramer, một người đàn ông mà chúng tôi đã phỏng vấn trong một trong những nghiên cứu ban đầu của chúng tôi về trải nghiệm nhập tâm. Joe ở độ tuổi ngoài 60, là thợ hàn trong một nhà máy ở Nam Chicago, nơi lắp ráp các toa xe lửa. Khoảng hai trăm người đã làm việc với Joe trong ba cấu trúc khổng lồ, tối tăm, giống như nhà chứa máy bay, nơi những tấm thép nặng vài tấn di chuyển lơ lửng trên đường ray trên cao, và được hàn giữa những tia lửa bắn vào gầm xe chở hàng. Vào mùa hè, nó là một lò nung, vào mùa đông, những cơn gió băng giá của đồng cỏ hú qua. Tiếng kim loại lạch cạch luôn dồn dập đến mức người ta phải hét vào tai người khác để họ hiểu mình đang nói gì.

Joe đến Hoa Kỳ khi ông 5 tuổi, và ông mới chỉ học hết lớp 4. Ông đã làm việc tại nhà máy này hơn ba mươi năm, nhưng chưa bao giờ muốn trở thành quản đốc. Ông đã từ chối một vài cơ hội thăng chức, nói rằng ông thích trở thành một thợ hàn đơn giản và cảm thấy không thoải mái khi trở thành ông chủ của bất kỳ ai. Mặc dù Joe đứng ở bậc thấp nhất của hệ thống cấp bậc trong nhà máy, nhưng mọi người đều biết Joe, và mọi người đều đồng ý rằng ông là người quan trọng nhất trong toàn bộ nhà máy. Người quản lý nói rằng nếu anh ta có thêm năm người như Joe, nhà máy của anh ta sẽ hoạt động hiệu quả nhất trong ngành. Các đồng nghiệp của Joe nói rằng nếu không có Joe, họ có thể đóng cửa tiệm ngay bây giờ.

Lý do cho sự nổi tiếng của ông rất đơn giản: Joe rõ ràng đã nắm vững mọi giai đoạn vận hành của nhà máy và giờ ông có thể thay thế vị trí của bất kỳ ai nếu cần. Hơn nữa, ông có thể sửa chữa bất kỳ thiết bị máy móc bị hỏng nào, từ những chiếc cần cầu cơ khí khổng lồ đến những màn hình điện tử nhỏ bé. Nhưng điều khiến mọi người kinh ngạc nhất là Joe không chỉ có thể thực hiện những nhiệm vụ này mà còn thực sự thích thú khi được giao nhiệm vụ. Khi được hỏi làm thế nào mà ông đã học cách đối phó với các động cơ và thiết bị phức tạp mà không cần qua bất kỳ khóa đào tạo chính thức nào, Joe đã đưa ra một câu trả lời rất đáng kinh ngạc. Từ khi còn nhỏ ông đã say mê với mọi loại máy móc. Joe đặc biệt bị cuốn hút vào bất cứ thứ gì không hoạt động bình thường: “Giống như khi máy nướng bánh mì của mẹ tôi lên lò, tôi tự hỏi bản thân: 'Nếu tôi là chiếc máy nướng bánh mì đó và tôi không chạy được, tôi đang bị gì?'" Sau đó, Joe tháo rời máy nướng bánh mì, tìm ra khiếm khuyết và sửa nó. Kể từ đó, ông đã sử dụng phương pháp nhận dạng thấu cảm này để tìm hiểu và khôi phục các hệ thống máy móc ngày càng phức tạp. Và niềm đam mê khám phá chưa bao giờ rời xa ông; giờ đã gần về hưu, Joe vẫn thích làm việc mỗi ngày.

Joe chưa bao giờ là một người nghiện công việc, hay bị phụ thuộc vào những thử thách ở chỗ làm để cảm thấy hài lòng về bản thân. Những gì ông làm ở nhà có lẽ còn đáng chú ý hơn cả việc ông biến một công việc thường ngày không cần đầu óc thành một hoạt động phức tạp, tạo ra sự nhập tâm. Joe và vợ sống trong một ngôi nhà gỗ khiêm tốn ở ngoại ô thành phố. Trong nhiều năm, họ đã mua lại hai lô đất trống ở hai bên ngôi nhà của họ. Trên những lô đất này, Joe đã xây dựng một khu vườn đá phức tạp, với các bậc thang, lối đi, và hàng trăm loài hoa và cây bụi. Trong khi lắp đặt các vòi phun nước dưới lòng đất, Joe nảy ra một ý tưởng: Điều gì sẽ xảy ra nếu ông để chúng làm cầu vồng? Joe tìm kiếm các đầu phun nước có thể tạo ra sương mù đủ mịn cho mục đích này, nhưng không có cái nào làm ông hài lòng; vì vậy Joe đã tự thiết kế một cái và chế tạo nó trên máy tiện ở tầng hầm của mình. Giờ đây, sau giờ làm việc, ông có thể ngồi ở hiên sau, và chỉ cần chạm vào một công tắc, ông có thể kích hoạt hàng chục vòi xịt biến ra nhiều cầu vồng nhỏ.

Nhưng có một vấn đề với Vườn địa đàng nhỏ của Joe. Vì ông ấy làm việc hầu hết các ngày trong tuần, nên khi ông về đến nhà thì mặt trời thường ở quá xa đường chân trời để giúp làm tươi sắc nước với màu đủ rõ. Vì vậy, Joe quay trở lại bàn vẽ, và quay lại với một giải pháp đáng ngưỡng mộ. Ông đã tìm thấy những bóng đèn pha chứa đủ quang phổ của mặt trời để tạo thành cầu vồng và lắp đặt chúng một cách kín đáo xung quanh các vòi phun nước. Bây giờ ông đã thực sự sẵn sàng. Ngay cả lúc nửa đêm, chỉ cần chạm vào hai công tắc, Joe có thể bao quanh ngôi nhà của mình bằng quạt nước, ánh sáng và màu sắc.

Joe là một ví dụ hiếm hoi về ý nghĩa của việc có “tính cách hướng tâm” hay khả năng tạo ra trải nghiệm nhập tâm ngay cả trong môi trường cần cỏi nhất - một nơi làm việc gần như vô nhân đạo, một khu phố thị đầy cớ đại. Trong toàn bộ nhà máy đường sắt, Joe là

người duy nhất có tầm nhìn xa để nhận ra những cơ hội hành động đầy thách thức. Những người thợ hàn còn lại mà chúng tôi phỏng vấn coi công việc của họ là gánh nặng cần phải thoát ra ngoài càng sớm càng tốt, và mỗi tối ngay sau khi công việc ngừng hoạt động, họ chạy ra ngoài để tìm các tiệm rượu được đặt ở vị trí chiến lược trên mỗi góc ba của mạng lưới đường phố xung quanh nhà máy. , ở đó để quên đi những buồn tẻ trong ngày với bia và tình bạn thân thiết. Sau đó, về nhà để uống thêm bia trước TV, một cuộc khâu chiến ngắn với vợ, và một ngày — xét về mọi mặt tương tự giống vô số những ngày khác — đã kết thúc.

Ở đây, người ta có thể tranh luận rằng việc tán thành phong cách sống của Joe hơn phong cách sống của những người đồng nghiệp của anh ấy là một kiểu cách của “người theo chủ nghĩa tinh hoa”. Rốt cuộc, những người trong quán rượu đang có một khoảng thời gian vui vẻ, và ai có thể nói rằng ra sân sau làm cầu vồng là cách tốt hơn để dành thời gian? Tất nhiên, theo các nguyên lý của thuyết tương đối văn hóa, những lời chỉ trích sẽ là chính đáng. Nhưng khi người ta hiểu rằng sự thích thú phụ thuộc vào sự phức tạp ngày càng tăng, thì người ta sẽ không còn có thể coi chủ nghĩa tương đối cấp tiến như vậy một cách nghiêm túc nữa. Chất lượng trải nghiệm của những người chơi cùng và biến đổi cơ hội trong môi trường xung quanh họ, như Joe đã làm, rõ ràng là phát triển hơn cũng như thú vị hơn so với những người cam chịu sống trong những ràng buộc của thực tế căn cỗi mà họ cảm thấy mình không thể thay đổi.

Quan điểm rằng công việc được thực hiện như một hoạt động nhập tâm là cách tốt nhất để phát huy hết tiềm năng của con người đã được đề xuất thường xuyên trong quá khứ, bởi các hệ thống tôn giáo và triết học khác nhau. Đối với những người thấm nhuần thế giới quan của Cơ đốc giáo vào thời Trung cổ, thật hợp lý khi nói rằng việc gọt vỏ khoai tây cũng quan trọng như việc xây dựng một nhà

thờ, miễn là cả hai đều được thực hiện vì sự vinh hiển lớn hơn của Đức Chúa Trời. Đối với Karl Marx, đàn ông và phụ nữ xây dựng con người của họ thông qua các hoạt động sản xuất; không có “bản chất con người”, ông nói, ngoại trừ cái mà chúng ta tạo ra thông qua công việc. Công việc không chỉ biến đổi môi trường bằng cách xây dựng những cây cầu qua sông và canh tác những vùng đồng bằng cần cỗi; nó cũng biến người lao động từ một con vật làm theo bản năng thành một người có ý thức, có mục tiêu và khéo léo.

Một trong những ví dụ thú vị nhất về cách sự nhập tâm xuất hiện đối với các nhà tư tưởng thời trước là khái niệm Yu được nhắc đến cách đây khoảng 2.300 năm trong các tác phẩm của học giả Đạo giáo Trang Tử. Yu là một từ đồng nghĩa với cách đi theo con đường đúng đắn, hay còn gọi là Tao: nó đã được dịch sang tiếng Anh là “lang thang”; như “đi bộ mà không chạm đất”; hoặc như “boi”, “bay” và “chảy”. Trang Tử tin rằng đối với Yu là cách thích hợp để sống — không cần quan tâm đến những phần thưởng bên ngoài, một cách tự nhiên, với sự cam kết hoàn toàn — nói tóm lại, là một trải nghiệm hướng tâm.

Một trong những ví dụ thú vị nhất về cách sự nhập tâm xuất hiện đối với các nhà tư tưởng thời trước là khái niệm Yu(Chữ “Du” trong lãng du - ND) được nhắc đến cách đây khoảng 2.300 năm trong các tác phẩm của học giả Đạo giáo Trang Tử. Yu là một từ đồng nghĩa với cách đi theo con đường đúng đắn, hay còn gọi là Tao: nó đã được dịch sang tiếng Anh là “lang thang”; như “đi bộ mà không chạm đất”; hoặc như “boi”, “bay” và “chảy”. Trang Tử tin rằng đối với Yu là cách thích hợp để sống — không cần quan tâm đến những phần thưởng bên ngoài, một cách tự nhiên, với sự cam kết hoàn toàn — nói tóm lại, là một trải nghiệm hướng tâm.

Theo Nam Hoa Kinh, Lương Huệ Vương bị cuốn hút bởi người đầu bếp của ông đã tìm thấy sự nhập tâm (hoặc Du) trong công việc của

mình, và vì vậy ông đã khen ngợi Bào Đình về kỹ năng đầu bếp tuyệt vời ấy. Nhưng họ Bào phủ nhận rằng đó là vấn đề kỹ năng: "Điều thần quan tâm là Hành, là thứ vượt xa kỹ năng." Sau đó, ông ấy mô tả cách bản thân đã đạt được thành tích tuyệt vời của mình: một loại hiểu biết thần bí, trực quan về giải phẫu của con trâu, cho phép ông ấy cắt nó thành từng mảnh nhẹ nhàng như hít thở: "Nhận thức và hiểu biết ngưng lại và linh hồn di chuyển đến nơi nó muốn."

Lời giải thích của họ Bào dường như ngụ ý rằng Du và nhập tâm là kết quả của các loại quy trình khác nhau. Trên thực tế, một số nhà phê bình đã nhấn mạnh sự khác biệt: trong khi nhập tâm là kết quả của nỗ lực có ý thức để làm chủ thử thách, Du xảy ra khi cá nhân từ bỏ quyền làm chủ có ý thức. Theo nghĩa này, họ coi nhập tâm là một ví dụ về việc tìm kiếm trải nghiệm tối ưu của "phương Tây", theo họ là dựa trên những điều kiện khách quan thay đổi (ví dụ: bằng cách đối mặt với những thách thức bằng kỹ năng), trong khi Du là một ví dụ về cách tiếp cận "phương Đông", không mèn đến các điều kiện khách quan mà hoàn toàn ủng hộ tâm hồn tươi vui và thăng hoa của thực tại.

Nhưng làm thế nào để một người đạt được trải nghiệm siêu việt này và sự vui vẻ về mặt tinh thần? Trong cùng một câu chuyện ngụ ngôn, Trang Tử đưa ra một cái nhìn sâu sắc có giá trị để trả lời câu hỏi này, một cái nhìn sâu sắc đã làm nảy sinh những cách giải thích hoàn toàn trái ngược nhau. Trong bản dịch của Watson, nó có nội dung như sau: "Tuy nhiên, bất cứ khi nào thần đến một nơi phức tạp, ta giải quyết những khó khăn, tự nhủ phải đề phòng và cẩn thận, để mắt đến những gì ta đang làm, làm việc thật chậm rãi, và di chuyển con dao của ta với sự tinh tế cao nhất, cho đến khi - thất bại! Toàn bộ sự việc vỡ ra như một cục đất vỡ vụn xuống mặt đất. Ta

đứng đó, cầm con dao và nhìn xung quanh, hoàn toàn hài lòng và miễn cưỡng bước tiếp, sau đó ta lau con dao và cất nó đi. "

Thật ra một số học giả trước đây đã lấy đoạn văn này để nói đến phương pháp làm việc của một thợ chạm khắc tằm thường, người không biết cách Du. Những người gần đây hơn như Watson và Graham tin rằng nó đề cập đến phương pháp làm việc của chính Bào Đình. Dựa trên kiến thức của tôi về trải nghiệm nhập tâm, tôi tin rằng những diễn giải của Graha hay Watson là chính xác. Nó chứng tỏ, ngay cả khi đã thành thạo tất cả các cấp độ kỹ năng và thủ công (chi - tức là kỹ - ND) rõ ràng, Du vẫn phụ thuộc vào việc khám phá ra những thách thức mới ("nơi phức tạp" hoặc "khó khăn" trong phần trích dẫn trên) và vào sự phát triển các kỹ năng mới ("coi chừng và cẩn thận, để mắt đến những gì tôi đang làm... di chuyển con dao của tôi với sự tinh tế cao nhất").

Nói cách khác, những đỉnh cao thần bí của Du không phải đạt được bằng một bước nhảy lượng tử siêu phàm nào đó, mà chỉ đơn giản là sự tập trung dần dần của sự chú ý vào các cơ hội hành động trong môi trường của một người, điều này dẫn đến sự hoàn thiện của các kỹ năng mà theo thời gian trở nên hoàn toàn tự động. như có vẻ tự phát và đến từ thế giới siêu hình nào đó. Các màn trình diễn của một nghệ sĩ vĩ cầm vĩ đại hoặc một nhà toán học vĩ đại dường như kỳ lạ như nhau, mặc dù chúng có thể được giải thích bằng sự trau dồi ngày càng tăng của các thử thách và kỹ năng. Nếu sự giải thích của tôi là đúng, thì theo kinh nghiệm nhập tâm (hoặc Du) Đông và Tây gặp nhau: trong cả hai nền văn hóa, cực lạc phát sinh từ những nguồn giống nhau. Đầu bếp của Lương Huệ Vương là một ví dụ xuất sắc về cách người ta có thể tìm thấy sự nhập tâm ở những nơi khó nhất, trong những công việc khiêm tốn nhất của cuộc sống hàng ngày. Và cũng đáng chú ý là hơn hai mươi ba thế kỷ trước, bản chất của trải nghiệm này đã được biết đến rộng rãi.

Người phụ nữ già làm trang trại trên dãy Alps, người thợ hàn ở Nam Chicago và người đầu bếp trong thần thoại ở Trung Quốc cổ đại đều có điểm chung: công việc của họ rất vất vả và không có khơi gợi hứng thú, và hầu hết mọi người sẽ thấy nó nhàm chán, lặp đi lặp lại và vô nghĩa. Tuy nhiên, những cá nhân này đã biến những công việc họ phải làm thành những hoạt động phức tạp. Họ đã làm điều này bằng cách nhận ra các cơ hội hành động mà những người khác không có, bằng cách phát triển các kỹ năng, bằng cách tập trung vào hoạt động hiện tại, và để bản thân chìm đắm trong sự tương tác để bản thân họ có thể nổi lên mạnh mẽ hơn sau đó. Do đã được biến đổi, công việc trở nên thú vị, và là kết quả của sự đầu tư cá nhân về năng lượng tinh thần, công việc cũng mang lại cảm giác ta đã tự nguyện chọn nó.

2. Những công việc hướng tâm

Serafina, Joe và họ Bào là những ví dụ về những người đã phát triển tính cách hướng tâm. Bất chấp những hạn chế nghiêm trọng của môi trường, họ vẫn có thể thay đổi những hạn chế thành cơ hội để thể hiện sự tự do và sáng tạo của mình. Phương pháp của họ thể hiện một cách để tận hưởng công việc của một người và làm cho công việc đó trở nên phong phú hơn. Hai là tự thay đổi công việc cho đến khi các điều kiện của nó thuận lợi hơn cho công việc, ngay cả đối với những người thiếu tính cách hướng tâm. Một công việc vốn dĩ giống một trò chơi hơn — với nhiều thử thách phù hợp và linh hoạt, mục tiêu rõ ràng và phản hồi ngay lập tức — thì công việc đó sẽ càng thú vị hơn bất kể trình độ hiện tại của người lao động.

Ví dụ, săn bắn là một ví dụ điển hình về “công việc” mà bản chất của nó đã có tất cả các đặc tính của việc nhập tâm. Trong hàng trăm nghìn năm, trò chơi đuổi bắt là hoạt động sản xuất chính mà con người tham gia. Tuy nhiên, săn bắn đã được chứng minh là thú vị

đến mức nhiều người vẫn làm nó như một thú vui, sau khi tất cả nhu cầu thiết thực về nó đã biến mất. Điều này cũng đúng với câu cá. Phương thức tồn tại mục vụ cũng có một số tính chất tự do và cấu trúc giống như nhập tâm của “công việc” khởi thủy. Nhiều người Navajos trẻ hiện nay ở Arizona khẳng định rằng việc theo chân những chú cừu của họ trên lưng ngựa qua những ngọn núi là điều thú vị nhất mà họ từng làm. So với săn bắn hoặc chăn gia súc, làm nông khó thú vị hơn. Đó là một hoạt động ổn định hơn, lặp đi lặp lại nhiều hơn và kết quả sẽ mất nhiều thời gian hơn để xuất hiện. Những hạt giống được trồng vào mùa xuân cần nhiều tháng để kết trái. Để tận hưởng nông nghiệp, người ta phải chơi trong một khung thời gian dài hơn nhiều so với săn bắn: trong khi người thợ săn có thể chọn mỏ đá và phương pháp tấn công vài lần mỗi ngày, thì người nông dân quyết định trồng cây gì, ở đâu và với số lượng bao nhiêu chỉ một vài lần mỗi năm. Để thành công, người nông dân phải chuẩn bị lâu dài, và chịu đựng thời gian bất lực chờ đợi thời tiết hợp tác. Không có gì đáng ngạc nhiên khi biết rằng những quần thể du mục hoặc thợ săn, khi bị buộc phải trở thành nông dân, dường như đã chết thay vì phục tùng sự tồn tại có vẻ nhàm chán đó. Tuy nhiên, nhiều nông dân cuối cùng cũng học cách tận hưởng những cơ hội tinh tế hơn trong nghề nghiệp của họ.

Các ngành thủ công và tiểu thủ công nghiệp mà trước thế kỷ thứ mười tám chiếm phần lớn thời gian không nằm trong thời gian canh tác đã được thiết kế hợp lý để cung cấp sự nhập tâm. Ví dụ, những người thợ dệt người Anh đã có khung dệt ở nhà và làm việc với cả gia đình theo lịch trình tự đặt ra. Họ đặt ra các mục tiêu sản xuất của riêng mình và sửa đổi chúng theo những gì họ nghĩ rằng họ có thể hoàn thành. Nếu thời tiết thuận lợi, họ nghỉ việc tiểu thủ công ấy để có thể làm việc trong vườn cây ăn quả hoặc vườn rau. Khi họ cảm thấy thích, họ sẽ hát một vài bản ballad, và khi hoàn thành một mảnh vải, tất cả đều ăn mừng bằng một ly rượu nhỏ.

Sự sắp xếp này vẫn hoạt động ở một số nơi trên thế giới có thể duy trì nhịp độ sản xuất nhân đạo hơn, bất chấp tất cả những lợi ích của hiện đại hóa. Ví dụ, Giáo sư Massimini và nhóm của ông đã phỏng vấn những người thợ dệt ở tỉnh Biella, miền bắc nước Ý, những người có kiểu làm việc giống với những người thợ dệt huyền thoại người Anh hơn hai thế kỷ trước. Mỗi gia đình này sở hữu từ hai đến mười khung dệt cơ khí có thể được giám sát bởi một người duy nhất. Người cha có thể xem khung cử vào sáng sớm, sau đó gọi con trai đến phụ việc khi anh ta đi tìm nấm trong rừng hoặc dừng lại bên con lạch để câu cá hồi. Người con trai điều hành máy móc cho đến khi anh ta cảm thấy nhàm chán, lúc đó người mẹ sẽ tiếp quản.

Trong các cuộc phỏng vấn của họ, mọi thành viên của các gia đình đều liệt kê dệt vải là hoạt động thú vị nhất mà họ làm — hơn cả là đi du lịch, hơn là đến vũ trường, hơn là câu cá, và chắc chắn hơn là xem TV. Lý do khiến công việc rất vui là vì nó liên tục có nhiều thử thách. Các thành viên trong gia đình thiết kế các mẫu của riêng họ, và khi họ đã có đủ loại này, họ sẽ chuyển sang loại khác. Mỗi gia đình tự quyết định loại vải dệt, nguyên liệu mua ở đâu, sản xuất bao nhiêu và bán ở đâu. Một số gia đình đã có khách hàng ở xa như Nhật Bản và Úc. Các thành viên trong gia đình luôn đi đến các trung tâm sản xuất để cập nhật những phát triển kỹ thuật mới, hoặc mua các thiết bị cần thiết với giá rẻ nhất có thể.

Nhưng trên khắp thế giới phương Tây, những cách sắp xếp ăm cúng như vậy có lợi cho sự nhập tâm đã bị phá vỡ một cách tàn bạo bởi sự phát minh ra máy dệt điện đầu tiên, và hệ thống nhà máy tập trung mà chúng sinh ra. Vào giữa thế kỷ thứ mười tám, các nghề thủ công gia đình ở Anh nói chung không thể cạnh tranh với sản xuất hàng loạt. Các gia đình tan rã, công nhân phải rời bỏ ngôi nhà của họ và chuyển hàng loạt vào những nhà máy xấu xí và bất tiện, lịch trình cứng nhắc kéo dài từ bình minh đến tối muộn đã được thực thi. Những

đưa trẻ mới 7 tuổi đã phải làm việc đến kiệt sức giữa những người lạ thờ ơ hoặc lợi dụng chúng. Nếu sự thích thú với công việc có bất kỳ sự tin cậy nào trước đây, thì nó đã bị phá hủy một cách hiệu quả trong lần đầu tiên công nghiệp hóa điên cuồng đó.

Giờ đây, chúng ta đã bước sang một thời đại mới, thời đại công nghiệp mới và công việc được cho là đang trở nên nhẹ nhàng trở lại: người lao động điển hình giờ đây đang ngồi trước một ngân hàng quay số, giám sát màn hình máy tính trong một phòng điều khiển dễ chịu, trong khi một nhóm người máy hiểu biết ở bên dưới làm bất cứ công việc “thực sự” nào cần được thực hiện. Trên thực tế, hầu hết mọi người không còn tham gia sản xuất nữa; họ làm việc trong cái gọi là “khu vực dịch vụ”, tại những công việc chắc chắn sẽ giống như sự nhàn hạ đối với những người nông dân và công nhân nhà máy chỉ vài thế hệ trước. Phía trên họ là các nhà quản lý và chuyên gia, những người có nhiều khả năng trong việc thực hiện bất cứ điều gì họ muốn trong công việc của mình.

Vì vậy, công việc có thể tàn bạo và nhàm chán, hoặc vui vẻ và thú vị. Chỉ trong vài thập kỷ, như đã xảy ra ở Anh vào những năm 1740, điều kiện làm việc trung bình có thể thay đổi từ tương đối dễ chịu thành ác mộng. Những cải tiến công nghệ như guồng nước, máy cày, động cơ hơi nước, điện hoặc chip silicon có thể tạo ra sự khác biệt to lớn về việc liệu công việc có thú vị hay không. Các luật quy định việc bảo đảm cho công dân, bãi bỏ chế độ nô lệ, bãi bỏ chế độ thực tập học thợ, hoặc định chế bốn mươi giờ một tuần và mức lương tối thiểu cũng có thể có tác động lớn. Chúng ta càng sớm nhận ra rằng chất lượng của trải nghiệm làm việc có thể thay đổi theo ý muốn, thì chúng ta càng sớm cải thiện được khía cạnh vô cùng quan trọng này của cuộc sống. Tuy nhiên, hầu hết mọi người vẫn tin rằng công việc được định sẵn sẽ mãi mãi là “lời nguyền của Adam”.

Về lý thuyết, bất kỳ công việc nào cũng có thể được thay đổi để làm cho công việc đó trở nên thú vị hơn bằng cách tuân theo các quy định của mô hình nhập tâm. Tuy nhiên, hiện tại, liệu công việc có thú vị hay không được xếp hạng khá thấp trong số những mối quan tâm của những người có quyền ảnh hưởng đến bản chất của một công việc nhất định. Ban lãnh đạo phải quan tâm đến năng suất làm việc trước hết và các ông chủ công đoàn phải lưu ý đến vấn đề an toàn, bảo mật và lương thưởng. Trong ngắn hạn, những ưu tiên này có thể mâu thuẫn với các điều kiện tạo ra nhập tâm. Điều này thật đáng tiếc, bởi vì nếu người lao động thực sự yêu thích công việc của họ, họ không chỉ được lợi về mặt cá nhân mà sớm hay muộn họ gần như chắc chắn sẽ sản xuất hiệu quả hơn và đạt được tất cả các mục tiêu khác hiện được ưu tiên.

Đồng thời, sẽ là sai lầm khi mong đợi rằng nếu tất cả các công việc được xây dựng giống như trò chơi, mọi người sẽ thích chúng. Ngay cả những điều kiện bên ngoài thuận lợi nhất cũng không đảm bảo rằng một người sẽ có thể nhập tâm. Bởi vì trải nghiệm tối ưu phụ thuộc vào đánh giá chủ quan về khả năng hành động và năng lực của chính bản thân họ, nên việc một cá nhân sẽ không hài lòng ngay cả với một công việc có tiềm năng xảy ra khá thường xuyên.

Hãy để chúng tôi lấy làm ví dụ về nghề phẫu thuật. Rất ít công việc liên quan đến nhiều trách nhiệm, hoặc trao nhiều địa vị cho người hành nghề như vậy. Chắc chắn nếu thách thức và kỹ năng là những yếu tố quan trọng, thì bác sĩ phẫu thuật phải thấy công việc của họ thật phần khởi. Và trên thực tế, nhiều bác sĩ phẫu thuật nói rằng họ nghiệm công việc của mình, rằng không có gì khác trong cuộc sống của họ có thể so sánh với nó về sự thích thú, rằng bất cứ điều gì khiến họ phải rời khỏi bệnh viện - một kỳ nghỉ ở Caribê, một đêm tại nhà hát opera - cảm thấy như lãng phí thời gian.

Nhưng không phải bác sĩ phẫu thuật nào cũng nhiệt tình với công việc của mình. Một số cảm thấy nhàm chán với nó đến mức họ uống rượu, cờ bạc, hoặc một cuộc sống trong vội vàng để quên đi sự cực nhọc của công việc. Làm thế nào có thể có những quan điểm khác biệt đến vậy về cùng một nghề ? Một lý do là các bác sĩ phẫu thuật ổn định với mức lương cao nhưng các thói quen lặp đi lặp lại sớm mang lại cảm giác tẻ nhạt cho họ. Có những bác sĩ phẫu thuật chỉ cắt bỏ phần phụ, hoặc amidan; một số thậm chí chuyên xỏ lỗ tai. Sự chuyên môn hóa như vậy có thể mang lại nhiều lợi nhuận, nhưng nó khiến việc yêu thích công việc trở nên khó khăn hơn. Ở một thái cực khác, có những bác sĩ siêu giỏi đắm rất sâu vào lĩnh vực của họ, liên tục cần những thử thách mới, muốn thực hiện các quy trình phẫu thuật mới ngoạn mục cho đến khi cuối cùng họ không thể đáp ứng được kỳ vọng mà họ đã đặt ra cho mình. Những người tiên phong trong lĩnh vực phẫu thuật kiệt sức vì lý do ngược lại với các bác sĩ chuyên khoa thông thường: họ đã hoàn thành điều không thể một lần, nhưng họ không tìm ra cách để làm lại.

Những bác sĩ phẫu thuật thích công việc của họ thường thực hành tại các bệnh viện cho phép thử nghiệm đa dạng và một số lượng nhất định với các kỹ thuật mới nhất, đồng thời làm cho nghiên cứu và giảng dạy trở thành một phần công việc. Các bác sĩ phẫu thuật thích những gì họ làm đề cập đến tiền bạc, uy tín và việc cứu mạng sống là quan trọng đối với họ, nhưng họ nói rằng sự nhiệt tình lớn nhất của họ là đối với các khía cạnh nội tại của công việc. Điều khiến phẫu thuật trở nên đặc biệt đối với họ là cảm giác mà người ta nhận được từ chính hoạt động đó. Và cách họ mô tả cảm giác đó gần như đến từng chi tiết tương tự như trải nghiệm nhập tâm của các vận động viên, nghệ sĩ hoặc đầu bếp đã mổ thịt cho Lãnh chúa nước Ngụy.

Giải thích cho điều này là các hoạt động phẫu thuật có tất cả các đặc điểm mà một hoạt động nhập tâm cần phải có. Chẳng hạn, các bác sĩ phẫu thuật đề cập đến việc xác định rõ mục tiêu của họ như thế nào. Một bác sĩ nội khoa giải quyết các vấn đề ít cụ thể và cục bộ, và một bác sĩ tâm thần với các triệu chứng và giải pháp thậm chí mơ hồ và phù du hơn. Ngược lại, nhiệm vụ của bác sĩ phẫu thuật là tinh thể: cắt bỏ khối u hoặc đặt xương hoặc lấy một số cơ quan bơm máu trở lại. Khi nhiệm vụ đó được hoàn thành, anh ta có thể khâu vết mổ và chuyển sang bệnh nhân tiếp theo với ý thức hoàn thành tốt công việc.

Tương tự như vậy phẫu thuật cung cấp phản hồi ngay lập tức và liên tục. Nếu không có máu trong khoang, hoạt động diễn ra tốt đẹp; sau đó mô bệnh sa ra ngoài, hoặc xương cốt đặt đúng chỗ; Có thể sẽ khâu (hoặc không, nếu không cần), nhưng trong suốt quá trình, người ta biết chính xác mức độ thành công của một ca phẫu thuật, và nếu không thì lý do tại sao không. Chỉ vì lý do này, hầu hết các bác sĩ phẫu thuật tin rằng những gì họ đang làm rất thú vị hơn bất kỳ ngành y học nào khác, hoặc bất kỳ công việc nào khác trên trái đất.

Ở một cấp độ khác, không thiếu những thách thức trong phẫu thuật. Theo lời của một bác sĩ phẫu thuật: "Tôi có được sự thích thú về mặt trí tuệ — giống như người chơi cờ vua hay một nhà khoa học nghiên cứu về tầm xia răng của người Lưỡng Hà cổ đại.... Nghề thủ công là thú vị, như nghề mộc cũng thú vị.... Sự hài lòng khi tiếp nhận một vấn đề cực kỳ khó và thực hiện nó. " Và một người khác: "Việc làm của tôi mang lại sự thỏa mãn và dù nó có khó khăn thì nó cũng rất thú vị. Thật tuyệt khi làm cho mọi thứ hoạt động trở lại, đặt mọi thứ vào đúng vị trí của chúng sao cho giống như bình thường và vừa vặn. Điều này rất dễ chịu, đặc biệt là khi nhóm làm việc cùng nhau

một cách nhịp nhàng và hiệu quả: thì tính thẩm mỹ của toàn bộ tình huống có thể được đánh giá như một màn trình diễn nghệ thuật."

Trích dẫn thứ hai này chỉ ra rằng những thách thức của một ca phẫu thuật không chỉ giới hạn ở những gì bác sĩ phẫu thuật phải làm một cách cá nhân, mà bao gồm việc điều phối một sự kiện có liên quan đến một số tác nhân bên cạnh. Nhiều bác sĩ phẫu thuật nhận xét rằng cảm thấy phấn khởi như thế nào khi được trở thành một phần của đội ngũ được đào tạo bài bản để hoạt động trơn tru và hiệu quả. Và tất nhiên luôn có khả năng làm mọi thứ tốt hơn, cải thiện kỹ năng của chính họ. Một bác sĩ phẫu thuật mắt nhận xét: "Bạn sử dụng những dụng cụ tốt và chính xác. Nó là một bài tập luyện trong nghệ thuật.... Tất cả phụ thuộc vào việc bạn thực hiện thao tác một cách chính xác và điều nghệ như thế nào ". Một bác sĩ phẫu thuật khác nhận xét: "Điều quan trọng là phải theo dõi chi tiết, gọn gàng và hiệu quả về mặt kỹ thuật. Tôi không muốn lãng phí chuyển động và vì vậy hãy cố gắng thực hiện hoạt động theo kế hoạch và chu đáo nhất có thể. Tôi đặc biệt nói về cách cầm kim, vị trí đặt các mũi khâu, loại chỉ khâu, v.v. — mọi thứ sẽ trông đẹp nhất và có vẻ dễ dàng."

Cách phẫu thuật được thực hiện giúp ngăn chặn sự phân tâm và tập trung tất cả sự chú ý của mọi người vào quy trình. Nơi bàn mổ thực sự giống như một sân khấu, với những ánh đèn sân khấu chiếu sáng các hành động và diễn viên. Trước khi tiến hành phẫu thuật, các bác sĩ phẫu thuật sẽ trải qua các bước chuẩn bị, thanh lọc và mặc quần áo đặc biệt — như vận động viên trước một cuộc thi, hoặc linh mục trước một buổi lễ. Những nghi lễ này có mục đích thiết thực, nhưng chúng cũng giúp tách biệt những người nổi tiếng khỏi những lo lắng của cuộc sống hàng ngày và tập trung tâm trí của họ vào sự kiện sẽ được thực hiện. Một số bác sĩ phẫu thuật nói rằng vào buổi sáng trước một ca phẫu thuật quan trọng, họ tự đặt não mình vào chế độ "tự chạy" bằng cách ăn cùng một bữa sáng, mặc cùng một bộ quần

áo và lái xe đến bệnh viện theo cùng một tuyến đường. Họ làm như vậy không phải vì họ mê tín mà vì họ cảm thấy thói quen này khiến họ dễ dàng dành sự tập trung cho thử thách phía trước.

Các bác sĩ phẫu thuật thật may mắn. Họ không chỉ được trả lương cao, không chỉ được tôn trọng và ngưỡng mộ mà còn có một công việc được xây dựng theo kế hoạch chi tiết của các hoạt động nhập tâm. Bất chấp tất cả những lợi thế đó, có những bác sĩ phẫu thuật đã mất trí vì buồn chán, hoặc vì họ đang chạy theo quyền lực và danh vọng không thể đạt được. Điều này cho thấy điều quan trọng như cấu trúc của một công việc, bản thân nó sẽ không xác định liệu một người thực hiện công việc đó có tìm thấy hứng thú với công việc đó hay không. Sự hài lòng trong công việc cũng sẽ phụ thuộc vào việc người lao động có tính cách tự chủ hay không. Joe, người thợ hàn thích những công việc mà ít người coi là tạo cơ hội tạo ra sự nhập tâm. Đồng thời, một số bác sĩ phẫu thuật cũng ghét một công việc dường như được cố ý tạo ra để mang lại sự thích thú.

Để cải thiện chất lượng cuộc sống thông qua công việc, hai chiến lược được liệt kê là cần thiết vì chúng bổ khuyết. Một mặt, các công việc nên được thiết kế lại để chúng giống với các hoạt động nhập tâm nhất có thể — giống săn bắn, dệt vải nhỏ và phẫu thuật. Nhưng cũng sẽ cần thiết để giúp mọi người phát triển tính cách nhập tâm như Serafina, Joe và người đầu bếp, bằng cách huấn luyện họ nhận ra cơ hội hành động, trau dồi kỹ năng, đặt mục tiêu có thể đạt được. Đứng một mình thì những chiến lược này không có khả năng làm cho công việc trở nên thú vị hơn; Nhưng kết hợp lại, chúng sẽ đóng góp to lớn vào trải nghiệm tối ưu.

3. Nghịch lý của công việc

Sẽ dễ hiểu hơn cách thức công việc ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống khi chúng ta có cái nhìn dài hạn và so sánh bản thân với những người thuộc các thời đại và nền văn hóa khác nhau. Nhưng cuối cùng chúng ta phải xem xét kỹ hơn những gì đang xảy ra ở đây và bây giờ. Đầu bếp Trung Quốc cổ đại, nông dân trên dãy Alp, bác sĩ phẫu thuật và thợ hàn giúp khai sáng tiềm năng vốn có trong công việc, nhưng xét cho cùng, họ không phải là loại công việc mà hầu hết mọi người làm ngày nay. Công việc đối với những người trưởng thành bình thường ở Mỹ ngày nay như thế nào?

Trong các nghiên cứu của chúng tôi, chúng tôi thường gặp phải một cuộc xung đột nội tâm kỳ lạ trong cách mọi người kiếm sống. Mặt khác, các đối tượng của chúng tôi thường báo cáo rằng họ đã có một số trải nghiệm tích cực nhất khi làm việc. Từ phản hồi này, theo logic thông thường họ sẽ mong muốn được làm việc, rằng động lực của họ trong công việc sẽ cao. Thay vào đó, ngay cả khi họ cảm thấy tốt, mọi người thường nói rằng họ không muốn làm việc, rằng động lực của họ trong công việc là thấp. Câu chuyện ngược lại cũng đúng: khi được cho là đang tận hưởng cảm giác thư giãn khó kiếm của mình, mọi người thường cho biết tâm trạng thấp một cách đáng ngạc nhiên; nhưng họ vẫn tiếp tục mong muốn được giải trí nhiều hơn.

Ví dụ, trong một nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng Phương pháp lấy mẫu trải nghiệm để trả lời câu hỏi: Mọi người có báo cáo nhiều trường hợp về sự nhập tâm hơn ở nơi làm việc hay lúc rảnh rỗi? Những người được hỏi, hơn một trăm nam giới và phụ nữ làm việc toàn thời gian ở nhiều ngành nghề khác nhau, đeo máy nhắn tin điện tử trong một tuần và bất cứ khi nào máy nhắn tin kêu lên để phản hồi lại các tín hiệu được gửi vào tám lần ngẫu nhiên mỗi ngày trong một tuần, họ điền vào hai trang của một tập sách nhỏ để ghi lại những gì họ đang làm và cảm giác của họ tại thời điểm họ được báo hiệu. Ngoài ra, họ được yêu cầu cho biết, trên thang điểm mười,

họ thấy mức độ thử thách đang được bày ra trước mặt và họ cảm thấy mình đang sử dụng bao nhiêu kỹ năng.

Một người được tính là nhập tâm mỗi khi anh ta hoặc cô ta đánh dấu cả mức độ thử thách và mức độ kỹ năng trên mức trung bình trong tuần. Trong nghiên cứu cụ thể này, hơn 4.800 câu trả lời đã được thu thập — trung bình khoảng 44 câu trả lời cho mỗi người mỗi tuần. Xét về tiêu chí mà chúng tôi đã thông qua, 33% trong số các câu trả lời này là "nhập tâm" — nghĩa là, trên mức thách thức và kỹ năng cá nhân hàng tuần trung bình. Tất nhiên, phương pháp xác định nhập tâm này khá tự do. Nếu một người chỉ muốn bao gồm các trải nghiệm nhập tâm cực kỳ phức tạp - chẳng hạn như những người có mức độ thách thức và kỹ năng cao nhất - có lẽ ít hơn 1% câu trả lời sẽ đủ tiêu chuẩn để nhập tâm. Quy ước phương pháp luận được thông qua ở đây để xác định các chức năng của nhập tâm giống như một kính hiển vi: tùy thuộc vào mức độ phóng đại được sử dụng, các chi tiết rất khác nhau sẽ được nhìn thấy.

Đúng như dự đoán, một người càng dành nhiều thời gian trong tuần nhập tâm thì chất lượng tổng thể của trải nghiệm được báo cáo của họ càng tốt. Những người thường xuyên tham gia công việc đặc biệt có khả năng cảm thấy “mạnh mẽ”, “năng động”, “sáng tạo”, “tập trung” và “có động lực”. Tuy nhiên, điều bất ngờ là tần suất mọi người báo cáo về các tình huống nhập tâm tại nơi làm việc và hiếm khi nào rảnh rỗi.

Khi mọi người được báo hiệu trong khi họ thực sự đang làm việc (chỉ xảy ra khoảng 3/4 thời gian, bởi vì hóa ra, 1/4 thời gian còn lại của công việc những người lao động bình thường này là mơ mộng, buồn chuyện, hoặc tham gia vào công việc kinh doanh cá nhân), tỷ lệ phản hồi có nhập tâm là 54%. Nói cách khác, khoảng một nửa thời gian mà mọi người đang làm việc họ cảm thấy họ đang đối mặt với những thách thức trên mức trung bình và sử dụng các kỹ năng trên

mức trung bình. Ngược lại, khi tham gia vào các hoạt động giải trí như đọc sách, xem TV, gặp gỡ bạn bè hoặc đi ăn nhà hàng, chỉ có 18% câu trả lời là họ có nhập tâm. Các phản ứng giải trí thường nằm trong phạm vi mà chúng ta gọi là sự thờ ơ, được đặc trưng bởi mức độ thấp hơn trung bình của cả thách thức và kỹ năng. Trong tình trạng này, mọi người có xu hướng nói rằng họ cảm thấy thụ động, yếu đuối, buồn tẻ và không hài lòng. Khi mọi người đang làm việc, 16% câu trả lời nằm trong vùng thờ ơ; trong khi họ giải trí số lượng này hơn một nửa (52%).

Như người ta mong đợi, các nhà quản lý và giám sát thường xuyên phải luân chuyển công việc hơn (64%) so với nhân viên văn thư (51%) và công nhân lao động tay chân (47%). Công nhân cổ xanh cho biết lượng người làm việc nhàn rỗi nhiều hơn (20%) so với nhân viên văn thư (16%) và quản lý (15%). Nhưng ngay cả những công nhân trên dây chuyền lắp ráp cũng cho biết họ phải làm việc nhiều hơn gấp đôi so với lúc rảnh rỗi (47% so với 20%). Ngược lại, công nhân cổ xanh thường thờ ơ tại nơi làm việc hơn so với các nhà quản lý (23% so với 11%), và trong những lúc giải trí thường được các nhà quản lý báo cáo sự thờ ơ nhiều hơn so với công nhân cổ xanh (61% so với 46%).

Bất cứ khi nào mọi người tham gia, dù đang làm việc hay giải trí, họ đều cho biết đó là một trải nghiệm tích cực hơn nhiều so với những lần họ không nhập tâm. Khi cả hai yếu tố là thách thức và kỹ năng đều cao, họ cảm thấy hạnh phúc hơn, vui vẻ hơn, mạnh mẽ hơn, năng động hơn; họ tập trung nhiều hơn; họ cảm thấy sáng tạo và hài lòng hơn. Tất cả những khác biệt về chất lượng kinh nghiệm này rất có ý nghĩa thống kê, và chúng ít nhiều giống nhau đối với mọi loại người lao động.

Chỉ có một ngoại lệ duy nhất cho xu hướng chung này. Một trong những câu hỏi trong tập tài liệu trả lời yêu cầu người trả lời chỉ ra,

một lần nữa trên thang điểm mười từ không đến có, câu trả lời của họ cho câu hỏi sau: "Bạn có ước mình đang làm việc khác không?" Mức độ mà một người trả lời câu hỏi này mà không nói chung là một dấu hiệu đáng tin cậy cho thấy họ có động lực như thế nào tại thời điểm phát ra tín hiệu. Kết quả cho thấy mọi người mong muốn được làm một việc gì đó khác ở mức độ lớn hơn nhiều khi làm việc hơn là khi rảnh rỗi, và điều này bất kể họ có đang nhập tâm hay không. Nói cách khác, động lực làm việc thấp ngay cả khi nó cung cấp sự nhập tâm và động lực tăng cao trong khi giải trí ngay cả khi chất lượng trải nghiệm thấp.

Vì vậy, chúng ta có một tình huống nghịch lý: Trong công việc, mọi người cảm thấy khéo léo và được thử thách, và do đó cảm thấy hạnh phúc, mạnh mẽ, sáng tạo và hài lòng hơn. Trong thời gian rảnh rỗi, mọi người cảm thấy rằng nhìn chung không có nhiều việc phải làm và các kỹ năng của họ không được sử dụng, và do đó họ có xu hướng cảm thấy buồn bã, yếu đuối, buồn tẻ và bất mãn hơn. Tuy nhiên, họ muốn làm việc ít hơn và dành nhiều thời gian hơn để giải trí.

Mô hình mâu thuẫn này có nghĩa là gì? Có một số cách giải thích khả thi, nhưng một kết luận dường như không thể tránh khỏi: khi nói đến công việc, người ta không chú ý đến bằng chứng của giác quan. Họ coi thường chất lượng của trải nghiệm tức thì, và thay vào đó dựa trên động cơ của họ dựa trên khuôn mẫu văn hóa gốc rễ về cách công việc được xã hội nhìn nhận. Họ nghĩ đó là một sự áp đặt, ràng buộc, xâm phạm quyền tự do của họ, và do đó là điều cần tránh càng nhiều càng tốt.

Có thể lập luận rằng mặc dù nhập tâm trong công việc rất thú vị, nhưng mọi người không thể chịu đựng mức độ thách thức cao mọi lúc. Họ cần phải phục hồi tại nhà, biến thành cục khoai lù đừ trong vài giờ mỗi ngày bất chấp việc họ không thích. Nhưng các ví dụ so

sánh dường như mâu thuẫn với lập luận này. Ví dụ, những người nông dân ở Pont Trentaz làm việc chăm chỉ hơn nhiều và trong nhiều giờ hơn so với người Mỹ bình thường, và những thách thức mà họ phải đối mặt trong vòng hàng ngày của họ đòi hỏi mức độ tập trung và tham gia cao tương đương ở Mỹ. Tuy nhiên, họ không muốn làm việc gì khác trong khi làm việc và sau đó, thay vì thư giãn, họ lấp đầy thời gian rảnh của mình bằng các hoạt động giải trí có tính đòi hỏi cao.

Như những phát hiện này cho thấy, sự thờ ơ của nhiều người xung quanh chúng ta không phải do họ kiệt sức về thể chất hay tinh thần. Vấn đề dường như nằm nhiều hơn ở mối quan hệ của người lao động hiện đại với công việc của anh ta, với cách anh ta nhận thức các mục tiêu của mình liên quan đến nó.

Khi chúng ta cảm thấy rằng chúng ta đang đầu tư sự chú ý vào một nhiệm vụ trái với ý muốn của mình, ta cảm thấy như thể năng lượng tinh thần của bản thân đang bị lãng phí. Thay vì giúp chúng ta đạt được mục tiêu của riêng mình, ta bị kêu gọi biến điều mong muốn của người khác thành hiện thực. Thời gian dành cho một nhiệm vụ như vậy được coi là thời gian bị trừ đi trong tổng số thời gian có sẵn cho cuộc sống của chúng ta. Nhiều người coi công việc của họ như một cái gì đó họ phải làm, một gánh nặng từ bên ngoài, một nỗ lực làm tiêu hao thời gian của họ trên Trái Đất này. Vì vậy, mặc dù trái nghiệm thực tế tạm thời có thể là tích cực, nhưng họ có xu hướng giảm giá trị nó, bởi vì nó không đóng góp vào mục tiêu dài hạn của riêng họ.

Tuy nhiên, cần nhấn mạnh rằng “sự không hài lòng” là một thuật ngữ tương đối. Theo các cuộc khảo sát quốc gia quy mô lớn được thực hiện từ năm 1972 đến 1978, chỉ 3% công nhân Mỹ cho biết họ rất không hài lòng với công việc của mình, trong khi 52% cho biết họ rất hài lòng - một trong những tỷ lệ cao nhất ở các nước công nghiệp

phát triển. Nhưng người ta có thể yêu thích công việc của mình và vẫn không hài lòng với một số khía cạnh của nó và cố gắng cải thiện những gì chưa hoàn hảo. Trong các nghiên cứu của chúng tôi, chúng tôi thấy rằng người lao động Mỹ có xu hướng đề cập đến ba lý do chính khiến họ không hài lòng với công việc của họ, tất cả đều liên quan đến chất lượng kinh nghiệm thường có sẵn cho họ tại nơi làm việc — mặc dù, như chúng ta vừa thấy, kinh nghiệm của họ tại công việc có xu hướng tốt hơn so với ở nhà. (Trái với quan điểm thông thường, các mối quan tâm về tiền lương và vật chất khác thường không nằm trong số các mối quan tâm cấp bách nhất của họ.) Khiếu nại đầu tiên và có lẽ là quan trọng nhất liên quan đến sự thiếu đa dạng và thách thức. Đây có thể là một vấn đề đối với tất cả mọi người, nhưng đặc biệt là đối với những người làm công việc cấp thấp hơn trong đó thói quen đóng một vai trò quan trọng. Thứ hai liên quan đến xung đột với những người khác trong công việc, đặc biệt là sếp. Nguyên nhân thứ ba liên quan đến sự kiệt sức: quá nhiều áp lực, quá nhiều căng thẳng, quá ít thời gian để nghỉ cho bản thân, quá ít thời gian dành cho gia đình. Đây là một yếu tố đặc biệt gây khó khăn cho các cấp cao hơn - giám đốc điều hành và quản lý.

Những lời phàn nàn như vậy là có thực, vì chúng đề cập đến các điều kiện khách quan, nhưng chúng có thể được giải quyết bằng sự thay đổi chủ quan trong ý thức của một người. Sự đa dạng và những thách thức thì đúng là mỗi việc mỗi khác, nhưng bản thân chúng phụ thuộc vào cách nhìn nhận và giải nghĩa của người tham gia lao động. Họ Bào, Serafina và Joe đã thấy những thách thức trong các nhiệm vụ mà hầu hết mọi người sẽ thấy buồn tẻ và vô nghĩa. Cuối cùng một công việc có đa dạng hay không phụ thuộc nhiều hơn vào cách tiếp cận của một người đối với công việc đó hơn là vào điều kiện làm việc thực tế.

Điều này cũng đúng với các nguyên nhân khác của sự không hài lòng. Hòa hợp với đồng nghiệp và người giám sát có thể khó, nhưng nhìn chung có thể quản lý được nếu một người cố gắng. Xung đột tại nơi làm việc thường là do một người cảm thấy phòng thủ vì sợ mất mặt. Để chứng tỏ bản thân, anh ấy đặt ra những mục tiêu nhất định về cách người khác phải đối xử với anh ấy như vậy, và sau đó mong đợi một cách cứng nhắc rằng những người khác sẽ hoàn thành những điều mình muốn. Tuy nhiên, điều này hiếm khi xảy ra theo kế hoạch vì những người khác cũng có một chương trình làm việc để đạt được những mục tiêu cứng nhắc của riêng họ. Có lẽ cách tốt nhất để tránh sự bế tắc này là đặt ra thách thức trong việc đạt được mục tiêu của một người trong khi giúp sếp và đồng nghiệp đạt được mục tiêu của họ; nó ít trực tiếp hơn và tốn nhiều thời gian hơn so với việc đi trước để thỏa mãn sở thích của một người bất kể điều gì xảy ra với người khác, nhưng về lâu dài, đây là một chiến lược hiếm khi thất bại.

Cuối cùng, căng thẳng và áp lực rõ ràng là những khía cạnh chủ quan nhất của công việc, và do đó là những khía cạnh dễ thích nghi nhất đối với sự kiểm soát của ý thức. Căng thẳng chỉ tồn tại nếu chúng ta trải qua nó; nó trực tiếp gây ra những điều kiện khách quan khắc nghiệt nhất. Cùng một lượng áp lực sẽ làm héo mòn người này và là một thách thức đáng hoan nghênh đối với người khác. Có hàng trăm cách để giảm bớt căng thẳng, một số dựa trên cách tổ chức tốt hơn, phân quyền trách nhiệm, giao tiếp tốt hơn với đồng nghiệp và người giám sát; số khác thì dựa trên các yếu tố bên ngoài công việc, chẳng hạn như cải thiện cuộc sống gia đình, những trò tiêu khiển có tính đòi hỏi hoặc các kỷ luật bản thân như thiền định.

Những giải pháp riêng lẻ này có thể hữu ích, nhưng câu trả lời thực sự duy nhất để đối phó với căng thẳng trong công việc là coi đó là một phần của chiến lược chung để cải thiện chất lượng trải nghiệm

tổng thể. Tất nhiên, nói bao giờ cũng dễ hơn làm. Để làm như vậy bao gồm việc huy động năng lượng tinh thần và giữ nó tập trung vào các mục tiêu đêrên luyện cá nhân, mặc dù không thể tránh khỏi những phiền nhiễu. Các cách khác nhau để đối phó với căng thẳng bên ngoài sẽ được thảo luận ở phần sau, trong chương 9. Bây giờ, có thể hữu ích khi xem xét việc sử dụng thời gian giải trí đóng góp như thế nào — hoặc không đóng góp — vào chất lượng chung của cuộc sống.

4. Thời gian rảnh rỗi bị lãng phí

Mặc dù, như chúng ta đã thấy, mọi người thường mong muốn rời khỏi nơi làm việc và trở về nhà, sẵn sàng sử dụng thời gian rảnh rỗi khó kiếm được của mình để sử dụng tốt, nhưng họ thường không biết phải làm gì với nó. Trớ trêu thay, công việc thực sự dễ dàng tận hưởng hơn thời gian rảnh rỗi, bởi vì giống như các hoạt động nhập tâm, chúng có các mục tiêu, phản hồi, quy tắc và thách thức có sẵn, tất cả đều khuyến khích một người tham gia vào công việc của mình, tập trung và đánh mất chính mình trong đó. Mặt khác, thời gian rảnh rỗi là không có cấu trúc và đòi hỏi nỗ lực lớn hơn nhiều để biến thành một thứ gì đó có thể tận hưởng được. Những sở thích đòi hỏi kỹ năng, thói quen đặt ra mục tiêu và giới hạn, sở thích cá nhân, và đặc biệt là kỷ luật nội tâm giúp tiêu khiển làm những gì đáng lý nó phải làm - một cơ hội để tái tạo. Nhưng nhìn chung, mọi người bỏ lỡ cơ hội tận hưởng thời gian nhàn rỗi thậm chí còn triệt để hơn cả thời gian làm việc. Hơn sáu mươi năm trước, nhà xã hội học vĩ đại người Mỹ Robert Park đã lưu ý: "Tôi nghi ngờ rằng chính việc sử dụng ngẫu hứng thời gian rảnh rỗi của chúng ta mà những điều lãng phí lớn nhất của cuộc sống người Mỹ đã xảy ra."

Ngành công nghiệp giải trí to lớn phát sinh trong vài thế hệ gần đây đã được thiết kế để giúp lấp đầy thời gian rảnh rỗi bằng những trải

nghiệm thú vị. Tuy nhiên, thay vì sử dụng các nguồn lực thể chất và tinh thần của mình để trải nghiệm sự nhập tâm, hầu hết chúng ta dành nhiều giờ mỗi tuần để xem các vận động viên nổi tiếng thi đấu trong các sân vận động khổng lồ. Thay vì tạo ra âm nhạc, chúng ta nghe các đĩa bạch kim được sáng tạo bởi các nhạc sĩ triệu phú. Thay vì làm nghệ thuật, chúng ta cùng đi chiêm ngưỡng những bức tranh mang về giá thầu cao nhất trong phiên đấu giá mới nhất. Chúng ta không mạo hiểm hành động dựa trên niềm tin của mình, nhưng dành hàng giờ mỗi ngày để xem các diễn viên giả vờ mạo hiểm, tham gia vào các hành động chế nhạo và giễu nhại.

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 một sự thay thế rất nhạt so với việc chú ý đầu tư vào những thử thách thực sự. Trải nghiệm nhập tâm là kết quả của việc sử dụng các kỹ năng dẫn đến sự phát triển; giải trí thụ động không dẫn đến đâu. Nói chung, chúng ta đang lãng phí mỗi năm tương đương với hàng triệu năm ý thức của con người. Năng lượng có thể được sử dụng để tập trung vào các mục tiêu phức tạp, để cung cấp cho sự phát triển thú vị, bị lãng phí vào các kiểu kích thích chỉ bắt chước thực tế. Giải trí đại chúng, văn hóa đại chúng và thậm chí cả văn hóa tinh hoa khi chỉ được tham gia một cách thụ động và vì những lý do bên ngoài — chẳng hạn như mong muốn phô trương địa vị của một người — là những ký sinh trùng của tâm trí. Chúng hấp thụ năng lượng tinh thần mà không mang lại lượng nội lực đáng kể nào. Chúng khiến chúng ta kiệt sức hơn, thất vọng hơn trước.

CHƯƠNG VII: Tận hưởng cả khi cô đơn và giữa những thân hữu

CÁC NGHIÊN CỨU VỀ SỰ NHẬP TÂM đã nhiều lần chứng minh 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 mối quan hệ của chúng ta với những người khác. Thông tin chi tiết nhất về con người của chúng ta với tư cách cá nhân đến từ những người ta giao tiếp và từ cách chúng ta hoàn thành công việc của mình. Bản thân của chúng ta chủ yếu được xác định bởi những gì xảy ra trong hai bối cảnh đó, như Freud đã công nhận trong đơn thuốc của ông về việc “tình yêu và công việc” để có được hạnh phúc. Chương vừa rồi đã xem xét một số tiềm năng của sự nhập tâm của công việc; chương này chúng ta sẽ khám phá các mối quan hệ với gia đình và bạn bè, để xác định cách họ có thể trở thành nguồn của những trải nghiệm thú vị.

Cho dù chúng ta có ở cùng của người khác hay không cũng tạo ra sự khác biệt lớn đối với chất lượng trải nghiệm. Chúng ta được lập trình sinh học để tìm những người khác là đối tượng quan trọng nhất trên thế giới. Bởi vì họ có thể làm cho cuộc sống trở nên rất thú vị và mãn nguyện hoặc hoàn toàn đau khổ, tùy cách chúng ta quản lý mối quan hệ với họ để tạo ra sự khác biệt to lớn cho hạnh phúc của chúng ta. Nếu chúng ta học cách làm cho mối quan hệ của chúng ta với những người khác giống như trải nghiệm nhập tâm, chất lượng cuộc sống của chúng ta nói chung sẽ được cải thiện nhiều.

Mặt khác, chúng ta cũng coi trọng sự riêng tư và thường mong muốn được ở một mình. Tuy nhiên, thường ngay sau khi chúng ta ở một mình, ta bắt đầu trở nên chán nản. Những người trong hoàn cảnh này thường cảm thấy cô đơn, cảm thấy không có thử thách, không có việc gì phải làm. Đối với một số người, sự cô độc ở dạng

nhẹ hơn gây ra các triệu chứng mất phương hướng do mất cảm giác. Tuy nhiên, trừ khi một người học cách chịu đựng và thậm chí thích ở một mình, rất khó để hoàn thành bất kỳ nhiệm vụ nào đòi hỏi sự tập trung không phân chia. Vì lý do này, điều cần thiết là phải tìm cách kiểm soát ý thức ngay cả khi chúng ta chỉ để ý đến chính mình.

1. Mâu thuẫn giữa ở một mình và ở cạnh người khác.

Trong số những điều khiến chúng ta sợ hãi, nỗi sợ hãi bị bỏ rơi khỏi dòng tương tác của con người chắc chắn là một trong những điều tồi tệ nhất. Không có câu hỏi rằng chúng ta là động vật xã hội; chỉ trong sự đồng hành cùng những người khác, ta mới cảm thấy hoàn thiện. Trong nhiều nền văn hóa tiền-chữ-viết, sự cô độc được cho là không thể chịu đựng được đến mức một người nỗ lực rất nhiều sẽ không bao giờ cô đơn; chỉ có phù thủy và pháp sư mới cảm thấy thoải mái khi dành thời gian cho chính mình. Trong nhiều xã hội loài người khác nhau — thổ dân Úc, nông dân Amish, học viên trường West Point — hình phạt tồi tệ nhất mà cộng đồng có thể đưa ra là xa lánh. Người bị phớt lờ dần dần trở nên chán nản, và sớm bắt đầu nghi ngờ 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 sự thật rằng anh ta hẳn đã chết, vì không còn ai chú ý đến anh ta nữa; từng chút một, anh ta ngừng chăm sóc cơ thể của mình, và cuối cùng qua đời. Vị trí trong tiếng Latinh cho “được sống” là *inter hominem esse*, nghĩa đen là “ở giữa những người khác”; trong khi “chết” là *inter hominem esse desinere*, hoặc “không còn ở giữa những người khác.” Bị lưu đày khỏi thành phố, bên cạnh việc bị giết ngay lập tức, là hình phạt nghiêm khắc nhất đối với một công dân La Mã; Bất kể diện tích của đất nước xa hoa đến đâu, nếu bị trục xuất khỏi sự đồng hành của các đồng nghiệp của mình, người La Mã thành thị sẽ trở thành một người vô hình. Người dân New York đương đại cũng

biết đến số phận cay đắng tương tự mỗi khi vì một lý do nào đó mà họ phải rời thành phố của mình.

Mật độ tiếp xúc của con người mà các thành phố lớn có được giống như một loại dầu dưỡng nhẹ nhàng; mọi người ở những trung tâm như vậy thích nó ngay cả khi những tương tác mà nó cung cấp có thể khó chịu hoặc nguy hiểm. Những đám đông dọc theo Đại lộ số 5 có thể chứa vô số những kẻ phá bình và những kẻ lập dị; tuy nhiên, họ rất thú vị và mang lại cảm giác yên tâm. Mọi người cảm thấy sống động hơn khi được bao quanh với những người khác.

Các cuộc khảo sát khoa học xã hội đã kết luận phổ biến rằng mọi người cho rằng họ hạnh phúc nhất khi ở bên bạn bè và gia đình, hoặc chỉ khi ở bên người khác. Khi họ được yêu cầu liệt kê những hoạt động thú vị giúp cải thiện tâm trạng của họ trong cả ngày, loại sự kiện thường được đề cập nhất là "Ở bên những người vui vẻ", "Để mọi người thể hiện sự quan tâm đến những gì tôi nói", "Ở cùng bạn bè" và "Được chú ý bởi sự hấp dẫn về mặt tình dục." Một trong những triệu chứng chính khiến những người trầm cảm và không hạnh phúc trở nên khác biệt là họ hiếm khi báo cáo những sự kiện như vậy xảy ra với họ. Một lưới hỗ trợ cũng làm giảm căng thẳng: bệnh tật hoặc bất hạnh khác ít có khả năng khiến một người suy sụp nếu họ có thể dựa vào sự hỗ trợ tinh thần của người khác.

Không nghi ngờ gì khi ta được lập trình để tìm kiếm sự đồng hành của những người bạn bè đồng vai phải lứa. Có khả năng sớm hay muộn các nhà di truyền học hành vi 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 những lý do chính đáng tại sao, trong quá trình tiến hóa, những chỉ dẫn như vậy nên được thêm vào gen của chúng ta. Động vật phát triển lợi thế cạnh tranh với các loài khác thông qua hợp tác sẽ tồn tại tốt hơn nhiều nếu chúng thường xuyên ở trong tầm nhìn của nhau. Chẳng hạn như khi đầu chó,

những con cần sự giúp đỡ của đồng loại để bảo vệ mình trước bão hoa mai và linh cầu đi lang thang trên thảo nguyên, sẽ có cơ hội trưởng thành rất thấp nếu chúng rời khỏi hàng ngũ của mình. Các điều kiện tương tự phải được lựa chọn để hòa đồng như một đặc điểm sinh tồn tích cực của tổ tiên chúng ta. Tất nhiên, khi sự thích nghi của con người ngày càng phụ thuộc vào văn hóa, những lý do bổ sung để gắn bó với nhau trở nên quan trọng. Ví dụ, càng ngày càng có nhiều người phụ thuộc vào kiến thức thay vì bản năng để tồn tại, thì họ càng được hưởng lợi nhiều hơn từ việc chia sẻ kiến thức lẫn nhau; một cá nhân đơn độc trong những điều kiện như vậy trở thành một tên ngốc ("idiot") - trong tiếng Hy Lạp ban đầu có nghĩa là “người riêng tư” — một người không thể học hỏi từ người khác.

Đồng thời, nghịch lý thay, có một truyền thống lâu đời về sự khôn ngoan cảnh báo chúng ta rằng “Địa ngục là ở những người khác”. Nhà hiền triết Ấn Độ giáo và ẩn sĩ Cơ đốc giáo tìm kiếm hòa bình tránh xa đám đông điên cuồng. Và khi chúng ta xem xét những trải nghiệm tiêu cực nhất trong cuộc đời của những người bình thường, chúng ta nhận thấy mặt khác của đồng tiền lấp lánh của sự thích thú: những sự kiện đau đớn nhất cũng là những sự kiện liên quan đến các mối quan hệ. Những ông chủ không lành mạnh và những khách hàng thô lỗ khiến chúng ta không hài lòng trong công việc. Ở nhà, một người vợ / chồng không quan tâm, một đứa con vô ơn và những người họ hàng can thiệp là những nguyên nhân chính dẫn đến những sự cười buồn. Làm thế nào để có thể dung hòa sự thật rằng con người gây ra những thời điểm tốt nhất và tồi tệ nhất?

Sự mâu thuẫn rõ ràng này thực ra không khó giải quyết. Giống như bất kỳ điều gì thực sự quan trọng khác, các mối quan hệ khiến chúng ta cực kỳ hạnh phúc khi chúng diễn ra tốt đẹp và rất chán nản khi chúng không như ý. Con người là khía cạnh linh hoạt nhất, dễ thay

đôi nhất của môi trường mà chúng ta phải đối phó. Cùng một người có thể khiến buổi sáng trở nên tuyệt vời và buổi tối trở nên khốn khổ. Bởi vì chúng ta phụ thuộc quá nhiều vào tình cảm và sự chấp thuận của người khác, chúng ta cực kỳ dễ bị tổn thương bởi cách chúng ta được họ đối xử.

Do đó, một người học cách hòa hợp với những người khác sẽ tạo ra một sự thay đổi to lớn để cải thiện chất lượng cuộc sống nói chung. Sự thật này được biết đến với những người viết và những người đọc những cuốn sách có tựa đề như "How to Win Friends and Influence People" ("Đắc Nhân Tâm"). Các giám đốc điều hành kinh doanh khao khát giao tiếp tốt hơn để họ có thể trở thành những nhà quản lý hiệu quả hơn, và những người mới ra đời đọc sách về phép xã giao để được chấp nhận và ngưỡng mộ bởi đám đông "trong cuộc". Phần lớn mối quan tâm này phản ánh mong muốn thao túng người khác có động cơ bên ngoài. Nhưng người khác không quan trọng chỉ vì họ có thể giúp biến mục tiêu của chúng ta thành hiện thực; khi họ được coi là có giá trị theo cách riêng của họ, từ những người khác ta có thể tìm thấy nguồn hạnh phúc viên mãn nhất.

Chính sự linh hoạt của các mối quan hệ giúp bạn có thể biến những tương tác khó chịu thành những tương tác có thể chấp nhận được, hoặc thậm chí là thú vị. Cách chúng ta xác định và giải thích một tình huống xã hội tạo ra sự khác biệt lớn đối với cách mọi người đối xử với nhau và cảm giác của họ khi làm việc đó. Ví dụ, khi cậu con trai Mark của chúng tôi mười hai tuổi, cậu ấy đi đường tắt ngang qua một công viên khá vắng vẻ vào một buổi chiều khi đi học về. Ở giữa công viên, cậu bất ngờ phải đối mặt với ba thanh niên to lớn từ khu ổ chuột lân cận. "Đừng di chuyển, nếu không nó sẽ bắn mày," một người trong số chúng nói, gạt đầu về phía gã thứ ba, người đang rút tay vào túi. Cả ba đã lấy đi tất cả những gì Mark có — một

số tiền lẻ và một chiếc Timex đã sòn. "Bây giờ hãy tiếp tục. Đừng chạy, thậm chí đừng quay đầu lại. "

Sau đó, Mark lại bắt đầu đi bộ về nhà, và ba gã kia đi theo một hướng khác. Tuy nhiên, sau một vài bước, Mark quay lại và cố gắng bắt kịp chúng. "Nghe này," cậu gọi, "Em muốn nói chuyện với các anh." "Đi đi" chúng hét lại. Nhưng cậu bắt kịp bộ ba và hỏi liệu chúng có cân nhắc lại việc trả lại cậu chiếc đồng hồ mà chúng đã lấy không. Mark giải thích rằng nó rất rẻ và không có giá trị gì đối với bất kỳ ai ngoại trừ cậu: "Mấy anh thấy đấy, cái này được ba má em tặng vào ngày sinh nhật của em". Cả ba rất tức giận, nhưng cuối cùng đã quyết định bỏ phiếu xem có nên trả lại chiếc đồng hồ hay không. Lá phiếu có tỷ số là hai nghiêng về việc trả lại nó, vì vậy Mark tự hào bước về nhà mà không có tiền lẻ nhưng với chiếc đồng hồ cũ trong túi. Tất nhiên, cha mẹ cậu phải mất nhiều thời gian hơn để phục hồi sau kinh nghiệm.

Ở góc độ người lớn, Mark thật ngu ngốc khi có thể liều mạng với một chiếc đồng hồ cũ, cho dù nó có giá trị tình cảm đến đâu. Nhưng tình tiết này minh họa một điểm chung quan trọng: rằng một hoàn cảnh xã hội có khả năng bị biến đổi bằng cách xác định lại các quy tắc của nó. Bằng cách không đảm nhận vai trò của "nạn nhân" đã được áp đặt cho cậu và không coi những kẻ tấn công cậu là "kẻ cướp", mà là những người hợp lý có thể được mong đợi đồng cảm với sự gắn bó của một thằng con trai với vật kỷ niệm của gia đình, Mark đã có thể thay đổi sự đụng độ này từ bế tắc thành cuộc gặp gỡ có giá trị với những người tham gia, ít nhất là ở một mức độ nào đó, và khiến họ ra một quyết định dân chủ hợp lý. Trong trường hợp này, thành công của cậu phần lớn phụ thuộc vào may mắn: những tên cướp có thể đã say rượu, hoặc bị xa lánh ngoài tầm của lý trí, và sau đó cậu có thể đã bị tổn thương nghiêm trọng. Nhưng điểm vừa nêu vẫn có giá trị: quan hệ giữa con người với nhau là dễ uốn nắn,

và nếu một người có các kỹ năng thích hợp thì các quy tắc của những mối quan hệ có thể được biến đổi.

Nhưng trước khi xem xét sâu hơn cách thức các mối quan hệ có thể được định hình lại để mang lại những trải nghiệm tối ưu, cần phải đi đường vòng qua các lĩnh vực của sự cô độc. Chỉ sau khi hiểu rõ hơn một chút về việc ở một mình ảnh hưởng đến tâm trí như thế nào, chúng ta mới có thể thấy rõ hơn lý do tại sao đồng hành là điều không thể thiếu đối với hạnh phúc. Một người trưởng thành trung bình dành khoảng một phần ba thời gian thức của mình một mình, tuy nhiên chúng ta biết rất ít về phần rộng lớn này trong cuộc sống của mình, ngoại trừ việc chúng ta thực lòng không thích nó.

2. Niềm đau của sự cô đơn

Hầu hết mọi người đều cảm thấy trống rỗng gần như không thể chịu đựng được khi họ ở một mình, đặc biệt là không có việc gì cụ thể để làm. Thanh thiếu niên, người lớn và người già đều báo cáo rằng những trải nghiệm tồi tệ nhất của họ đã diễn ra trong cô đơn. Hầu hết mọi hoạt động đều thú vị hơn với những người khác xung quanh, và ít hơn hẳn khi một người thực hiện nó một mình. Mọi người vui vẻ, tỉnh táo và vui vẻ hơn nếu có sự hiện diện của những người khác, so với việc họ cảm thấy một mình, cho dù họ đang làm việc trên dây chuyền lắp ráp hay đang xem tivi. Nhưng tình trạng chán nản nhất không phải là làm việc hoặc xem TV một mình; những tâm trạng tồi tệ nhất được báo cáo khi một người ở một mình và không có việc gì cần phải làm. Đối với những người trong nghiên cứu của chúng tôi, những người sống một mình và không đến nhà thờ, buổi sáng Chủ nhật là phần tệ nhất trong tuần, bởi vì không có nhu cầu về sự chú ý, họ không thể quyết định phải làm gì. Phần còn lại của tuần năng lượng tinh thần được điều khiển bởi các thói quen bên ngoài: làm việc, mua sắm, chương trình truyền hình yêu thích,

v.v. Nhưng người ta phải làm gì vào buổi sáng Chủ nhật sau khi ăn sáng, sau khi đã xem qua các giấy tờ? Đối với nhiều người, việc thiếu cấu trúc của những giờ đó thật tàn khốc. Nói chung vào buổi trưa, một quyết định được đưa ra: Tôi sẽ cắt cỏ, đi thăm họ hàng hoặc xem trận bóng đá. Sau đó, ý thức về mục đích quay trở lại và sự chú ý được tập trung vào mục tiêu tiếp theo.

Tại sao cô đơn lại là một trải nghiệm tiêu cực như vậy? Câu trả lời mấu chốt là giữ trật tự trong tâm trí từ bên trong là rất khó. Chúng ta cần các mục tiêu bên ngoài, kích thích bên ngoài, phản hồi bên ngoài để giữ cho sự chú ý được hướng tới. Và khi thiếu đầu vào bên ngoài, sự chú ý bắt đầu đi lang thang và suy nghĩ trở nên hỗn loạn - dẫn đến trạng thái mà chúng ta đã gọi là "Trở Lực Tinh Thần" trong chương 2.

Khi bị bỏ lại một mình, cậu thiếu niên điển hình bắt đầu tự hỏi: "Bạn gái mình đang làm gì bây giờ? Tôi có bị mụn trứng cá không? Tôi sẽ hoàn thành bài tập toán đúng hạn chứ? Có phải những gã mà tôi đã đánh nhau hôm qua sẽ đánh tôi không? " Nói cách khác, không có việc gì để làm, tâm trí không thể ngăn những suy nghĩ tiêu cực hướng đến sân khấu trung tâm của chúng. Và trừ khi một người học cách kiểm soát ý thức, tình huống tương tự sẽ xảy ra với người lớn. Những lo lắng về cuộc sống tình cảm, sức khỏe, đầu tư, gia đình và công việc của một người luôn ở bên ngoài của sự chú ý, chờ đợi cho đến khi không có gì bức xúc đòi hỏi sự tập trung. Ngay khi tâm trí đã sẵn sàng để thư giãn, thì bùm! Những vấn đề tiềm ẩn đang chờ đợi sau cánh gà nhảy dù ra.

Đó là vì lý do mà truyền hình mang lợi ích như vậy cho rất nhiều người. Mặc dù xem TV không phải là một trải nghiệm tích cực — nói chung mọi người cho biết họ cảm thấy thụ động, yếu ớt, khá cáu kỉnh và buồn khi làm việc đó — ít nhất thì màn hình nhấp nháy cũng mang lại một số trật tự nhất định cho ý thức. Các âm mưu có

thể đoán trước, các nhân vật quen thuộc và thậm chí cả các đoạn quảng cáo thừa thãi mang đến một kiểu kích thích yên tâm. Màn hình thu hút sự chú ý đến bản thân nó như một khía cạnh có thể quản lý, hạn chế của môi trường. Trong khi tương tác với tivi, tâm trí được bảo vệ khỏi những lo lắng cá nhân. Thông tin lướt qua màn hình giúp bạn không còn lo lắng về những mối quan tâm khó chịu. Tất nhiên, tránh trầm cảm theo cách này là chi tiêu tiết kiệm, bởi vì người ta dành rất nhiều sự chú ý mà không có cái gì dư đọng lại.

Những cách mạnh mẽ hơn để đối phó với nỗi sợ hãi của sự cô đơn bao gồm việc sử dụng ma túy thường xuyên hoặc ám ảnh trong việc làm theo các hoạt động, có thể bao gồm từ dọn dẹp nhà cửa liên tục đến hành vi tình dục cưỡng bức. Trong khi chịu ảnh hưởng của hóa chất, bản thân không còn trách nhiệm điều khiển năng lượng tinh thần của mình; chúng ta có thể ngồi lại và xem các kiểu suy nghĩ mà thuốc đang mang lại — bất cứ điều gì xảy ra, nó đều nằm ngoài tầm tay của chúng ta. Và giống như truyền hình, thuốc giúp tâm trí không phải đối mặt với những suy nghĩ chán nản. Mặc dù rượu và các loại ma túy khác có khả năng tạo ra trải nghiệm tối ưu, nhưng chúng thường ở mức độ phức tạp rất thấp. Trừ khi được tiêu thụ trong các bối cảnh nghi lễ có kỹ năng cao, như được thực hiện trong nhiều xã hội truyền thống, những gì ma túy thực sự làm là làm giảm nhận thức của chúng ta về cả những gì có thể hoàn thành và những gì chúng ta với tư cách cá nhân có thể hoàn thành, cho đến khi cả hai cân bằng. Đây là một trạng thái dễ chịu, nhưng nó chỉ là sự mô phỏng sai lạc về sự thích thú đó đến từ việc gia tăng cơ hội hành động và khả năng hành động.

Một số người sẽ bất đồng mạnh mẽ với mô tả này về cách thuốc ảnh hưởng đến tâm trí. Rốt cuộc, trong một phần tư thế kỷ qua, chúng ta ngày càng tin tưởng rằng ma túy đang “mở rộng nhận thức” và việc sử dụng chúng giúp tăng cường khả năng sáng tạo. Nhưng bằng

chứng cho thấy rằng mặc dù các chất hóa học làm thay đổi nội dung và tổ chức của ý thức, nhưng chúng không mở rộng hoặc tăng khả năng kiểm soát của bản thân đối với chức năng của nó. Tuy nhiên, để hoàn thành bất cứ điều gì sáng tạo, người ta phải đạt được sự kiểm soát như vậy. Do đó, trong khi các loại thuốc thức thần cung cấp nhiều trải nghiệm tinh thần hơn người ta sẽ gặp phải trong điều kiện giác quan bình thường, chúng làm như vậy mà không làm tăng khả năng sắp xếp những thông tin ấy một cách hiệu quả cho chúng ta.

Nhiều nghệ sĩ đương đại thử nghiệm chất gây ảo giác với hy vọng tạo ra tác phẩm ám ảnh bí ẩn như những câu thơ trong Kubla Khan mà Samuel Coleridge bị cáo buộc đã sáng tác dưới ảnh hưởng của laudanum. Tuy nhiên, dù sớm hay muộn, họ cũng nhận ra rằng việc sáng tác bất kỳ tác phẩm nghệ thuật nào cũng đòi hỏi một trí óc tỉnh táo. Công việc được thực hiện dưới tác động của ma túy thiếu sự phức tạp mà chúng ta mong đợi từ nghệ thuật tốt — nó có xu hướng rõ ràng và tự do. Ý thức bị thay đổi về mặt hóa học có thể mang lại những hình ảnh, suy nghĩ và cảm giác khác thường mà sau này, khi sự rõ ràng trở lại, nghệ sĩ có thể sử dụng. Điều nguy hiểm là khi trở nên phụ thuộc vào các chất hóa học để điều khiển tâm trí, anh ta có nguy cơ mất khả năng tự kiểm soát nó.

Phần lớn những gì dành cho tình dục cũng chỉ là một cách áp đặt trật tự bên ngoài lên suy nghĩ của chúng ta, để "giết thời gian" mà không cần phải đối mặt với những nguy hiểm của sự cô độc. Không có gì ngạc nhiên khi xem TV và quan hệ tình dục có thể trở thành những hoạt động có thể hoán đổi cho nhau. Thói quen về nội dung khiêu dâm và tình dục phi cá thể hóa hình thành dựa trên sự hấp dẫn được lập trình sẵn về mặt di truyền của các hình ảnh và hoạt động liên quan đến sinh sản. Chúng tập trung sự chú ý một cách tự nhiên và dễ chịu, và làm như vậy giúp loại bỏ những nội dung

không mong muốn khỏi tâm trí. Những gì chúng không làm được là phát triển bất kỳ thói quen chăm chú nào có thể dẫn đến sự phức tạp hơn của ý thức.

Lập luận tương tự cho những gì thoát nhìn có vẻ trái ngược với khoái cảm: hành vi khổ dâm, chấp nhận rủi ro, cờ bạc. Những cách mà mọi người thấy tự làm tổn thương hoặc sợ hãi này không đòi hỏi nhiều kỹ năng, nhưng chúng giúp người ta đạt được cảm giác trải nghiệm trực tiếp. Thậm chí nỗi đau còn tốt hơn sự hỗn loạn ngấm vào đầu óc không tập trung. Làm tổn thương bản thân, dù về thể chất hay tình cảm, đảm bảo rằng sự chú ý có thể được tập trung vào điều gì đó, mặc dù đau đớn, nhưng ít nhất có thể kiểm soát được — vì chúng ta là người gây ra nó.

Bài kiểm tra cuối cùng cho khả năng kiểm soát chất lượng trải nghiệm là những gì một người làm trong sự cô độc, không có nhu cầu bên ngoài khiến cấu trúc phải chú ý. Tương đối dễ dàng để tham gia vào một công việc, để vui cùng bạn bè, để được giải trí trong một nhà hát hoặc tại một buổi hòa nhạc. Nhưng điều gì sẽ xảy ra khi chúng ta bỏ lại các thiết bị của chính mình? Một mình, khi màn đêm của những linh hồn phủ xuống, chúng ta có bị buộc vào những nỗ lực điên cuồng để đánh lạc hướng tâm trí khỏi những thứ trong bóng tối đang đến không? Hay chúng ta có thể thực hiện các hoạt động không chỉ thú vị mà còn khiến bản thân phát triển?

Để lấp đầy thời gian rảnh bằng các hoạt động đòi hỏi sự tập trung, tăng cường kỹ năng, dẫn đến sự phát triển của bản thân, không giống như giết thời gian bằng cách xem tivi hoặc dùng thuốc kích thích. Mặc dù cả hai chiến lược có thể được coi là những cách khác nhau để đối phó với cùng một mối đe dọa của sự hỗn loạn, như là biện pháp phòng thủ chống lại sự lo lắng về bản thể học, chiến lược đầu tiên dẫn đến sự phát triển, trong khi chiến lược sau chỉ đóng vai trò là giữ cho tâm trí không chạy lung tung. Một người hiếm khi

cảm thấy buồn chán, người không cần môi trường bên ngoài lúc nào thuận lợi để tận hưởng khoảnh khắc, đã vượt qua thử thách vì đã đạt được một cuộc sống sáng tạo.

Học cách sử dụng thời gian một mình thay vì trốn tránh nó, đặc biệt quan trọng trong những năm đầu đời của chúng ta. Những thanh thiếu niên không thể chịu đựng được sự cô độc sẽ không đủ tư cách để thực hiện các nhiệm vụ người lớn đòi hỏi sự chuẩn bị tinh thần nghiêm túc sau này. Một tình huống điển hình quen thuộc với nhiều bậc cha mẹ là một thiếu niên đi học về, quăng cặp sách vào xó và sau khi lấy đồ ăn nhẹ từ tủ lạnh ra ngay lập tức lấy điện thoại để liên lạc với bạn bè. Nếu không có gì đang xảy ra, cậu chàng sẽ bật nhạc âm ỉ hoặc mở TV. Nếu nhò vào tình cờ nào đó cậu chàng bị dụ mở một cuốn sách, quyết tâm ấy khó có thể kéo dài. Học tập có nghĩa là phải tập trung vào những mẫu thông tin khó, và sớm hay muộn, ngay cả bộ óc kỷ luật nhất cũng rời xa những khuôn mẫu cứng đầu trên trang giấy để theo đuổi những suy nghĩ dễ chịu hơn. Nhưng rất khó để tóm lấy những ý nghĩ dễ chịu theo ý muốn. Thay vào đó, tâm trí của một người thường bị bao vây bởi những vị khách bất thường: những bóng ma ám ảnh xâm nhập vào tâm trí vô tổ chức. Cậu thiếu niên bắt đầu lo lắng về ngoại hình, sự nổi tiếng, cơ hội của mình trong cuộc sống. Để đẩy lùi những cuộc xâm nhập này, cậu chàng phải tìm một thứ khác để chiếm giữ ý thức của mình. Việc học sẽ không làm được, vì nó quá khó. Những người vị thành niên sẵn sàng làm hầu hết mọi thứ để giải tỏa tâm trí của mình - miễn là nó không tốn quá nhiều năng lượng tinh thần. Giải pháp thông thường là quay trở lại thói quen quen thuộc với âm nhạc, TV hoặc một người bạn để giết thời gian.

Với mỗi thập kỷ trôi qua, văn hóa của chúng ta trở nên phụ thuộc nhiều hơn vào công nghệ thông tin. Để tồn tại trong một môi trường như vậy, một người phải làm quen với các ngôn ngữ biểu tượng

trừu tượng. Một vài thế hệ trước, một người không biết đọc và viết vẫn có thể tìm được một công việc có thu nhập tốt và giữ được tính người. Một nông dân, một thợ rèn, một thương gia nhỏ có thể học các kỹ năng cần thiết cho công việc của mình như một người học việc cho các chuyên gia lớn tuổi và làm tốt mà không cần nắm vững một hệ thống biểu tượng. Ngày nay, ngay cả những công việc đơn giản nhất cũng dựa vào hướng dẫn bằng văn bản, và những nghề phức tạp hơn đòi hỏi kiến thức chuyên môn mà người ta phải học một mình một cách khó khăn.

Thanh thiếu niên không bao giờ học cách kiểm soát ý thức của mình sẽ trở thành người lớn mà không có “kỷ luật”. Họ thiếu các kỹ năng phức tạp sẽ giúp họ tồn tại trong một môi trường cạnh tranh, nhiều thông tin. Và điều quan trọng hơn nữa, họ không bao giờ học cách tận hưởng cuộc sống. Họ không có thói quen tìm kiếm những thách thức mang lại tiềm năng phát triển tiềm ẩn.

Nhưng tuổi thiếu niên không phải là thời điểm duy nhất mà điều quan trọng là phải học cách khai thác các cơ hội đến từ sự đơn độc. Thật không may, quá nhiều người trưởng thành cảm thấy rằng một khi họ đã đạt hai mươi hoặc ba mươi - hoặc chắc chắn là bốn mươi - họ có quyền thư giãn trong bất kỳ dạng thói quen nào mà họ đã thiết lập. Họ đã trả phí, họ đã học được các thủ thuật cần thiết để tồn tại, và từ bây giờ họ có thể tiếp tục kiểm soát hành trình. Được trang bị mức độ tối thiểu của kỷ luật nội tâm, những người như vậy chắc chắn sẽ tích lũy nhiều trở lực tinh thần theo thời gian. Những thất vọng về nghề nghiệp, sự suy yếu về sức khỏe thể chất, những sự thường nhật tẻ nhạt và mũi tên của số phận tạo thành một khối lượng lớn thông tin tiêu cực ngày càng đe dọa sự bình an của họ. Làm thế nào để ngăn chặn những vấn đề này? Nếu một người không biết cách kiểm soát sự chú ý trong cô đơn, chắc chắn anh ta sẽ

tìm đến những giải pháp dễ dàng ngoại sinh: ma túy, giải trí, phấn khích — bất cứ thứ gì làm anh ta u mê hoặc mất tập trung.

Nhưng những phản ứng như vậy có tính chất thoái trào - chúng không dẫn đến tiến bộ. Cách để phát triển trong khi tận hưởng cuộc sống là tạo ra một dạng trật tự cao hơn từ những trở lực vốn là điều không thể tránh khỏi. Điều này có nghĩa là coi mỗi thử thách mới không phải là điều cần phải kìm nén hoặc tránh né, mà là cơ hội để học hỏi và cải thiện kỹ năng. Ví dụ: khi sức khỏe thể chất thoái trào tuổi tác, điều đó có nghĩa là một người sẽ cần sẵn sàng chuyển năng lượng từ việc làm chủ thế giới bên ngoài sang việc khám phá sâu hơn thực tế bên trong. Điều đó có nghĩa là cuối cùng một người có thể đọc Proust, chơi cờ vua, trồng hoa lan, giúp đỡ những người hàng xóm và nghĩ về Chúa — nếu đây là những điều mà người ta đã quyết định là đáng theo đuổi. Nhưng rất khó để thực hiện được bất kỳ điều nào trong số đó trừ khi người ta đã sớm có thói quen sử dụng sự cô độc để làm việc có ích.

3. Thuần hóa sự cô đơn

Mọi quy tắc đều có ngoại lệ của nó, và mặc dù hầu hết mọi người sợ hãi sự cô độc, nhưng vẫn có một số cá nhân sống một mình theo lựa chọn của bản thân. “Bất cứ ai thích thú trong sự cô độc,” câu nói cũ mà Francis Bacon lặp lại, “hoặc là một con thú hoang dã hoặc một vị thần.” Một người không thực sự phải là một vị thần, nhưng đúng là để thích ở một mình, một người phải xây dựng thói quen tinh thần của riêng mình, để anh ta có thể đạt được sự nhập tâm mà không cần sự hỗ trợ của cuộc sống văn minh — không có người khác, không có việc làm, TV, rạp hát, nhà hàng hoặc thư viện để giúp thu hút sự chú ý của anh ấy. Một ví dụ thú vị về kiểu người này là một người phụ nữ tên là Dorothy, sống trên một hòn đảo nhỏ trong vùng hồ và rừng vắng vẻ ở phía bắc Minnesota, dọc theo biên giới

Canada. Ban đầu là một y tá ở một thành phố lớn, Dorothy chuyển đến vùng hoang dã sau khi chồng cô qua đời và các con của họ lớn lên. Trong ba tháng hè, ngư dân chèo thuyền qua hồ của cô ấy dừng lại ở hòn đảo để trò chuyện, nhưng trong suốt mùa đông dài, cô ấy hoàn toàn cô đơn trong nhiều tháng liền. Dorothy đã phải treo những tấm màn dày trên cửa sổ cabin của mình, vì nó từng khiến cô khó chịu khi nhìn thấy bầu trời, mũi của chúng chĩa vào ô cửa sổ, nhìn cô thêm thường khi cô thức dậy vào buổi sáng.

Giống như những người khác sống một mình trong vùng hoang dã, Dorothy đã cố gắng cá nhân hóa môi trường xung quanh ở một mức độ không bình thường. Có những bồn hoa, những chiếc rọ làm vườn, những dụng cụ bị vứt bỏ trên khắp khuôn viên. Hầu hết các cây đều có các dấu hiệu đóng đinh trên chúng, chứa đầy những bài đồng dao, những câu chuyện cười ngô nghê, hoặc họa tiết bông trắng chỉ về các nhà kho và nhà ngoài. Đối với du khách thành thị, hòn đảo là định nghĩa của sự bần hàn. Nhưng như một sự thể hiện gu của Dorothy, thứ "rác" này tạo ra một môi trường quen thuộc, nơi tâm trí cô ấy có thể thoải mái. Giữa thiên nhiên hoang sơ, cô ấy đã giới thiệu phong cách đặc trưng của riêng mình, nền văn minh của riêng cô ấy. Bên trong, các đồ vật yêu thích của cô ấy gọi lại những mục tiêu của Dorothy. Cô ấy đã đóng dấu sở thích của mình vào sự hỗn loạn.

Có lẽ, quan trọng hơn cấu trúc không gian là cấu trúc thời gian. Dorothy có những thói quen nghiêm ngặt cho mọi ngày trong năm: Dậy lúc năm giờ, kiểm tra gà mái để lấy trứng, vắt sữa dê, chẻ củi, làm bữa sáng, giặt giũ, khâu vá, câu cá, v.v. Giống như những người Anh thời thuộc địa, những người cạo râu và ăn mặc chỉnh tề vào mỗi buổi tối trong những 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 riêng mình lên sự hoang dã. Các

buổi tối dài được trôi qua bằng cách đọc và viết. Những cuốn sách về mọi chủ đề có thể tưởng tượng được đặt trên các bức tường của hai cabin của cô ấy. Sau đó, thỉnh thoảng có những chuyến đi tìm nhu yếu phẩm, và vào mùa hè, một số loại nhu yếu phẩm được giới thiệu nhờ các chuyến thăm của ngư dân đi qua. Dorothy có vẻ thích mọi người, nhưng cô ấy thích kiểm soát thế giới của riêng mình hơn.

Người ta có thể sống sót trong cô đơn, nhưng chỉ khi người ta tìm ra cách sắp xếp sự chú ý để ngăn những trở lực phá hủy tâm trí. Susan Butcher, một người nuôi và huấn luyện chó, đua trên những rặng tuyết miền Bắc Cực và có những chuyến kéo dài đến mười một ngày và phải cố tránh những cuộc tấn công từ sói và nai sừng tấm, đã chuyển nhà từ Massachusetts sang một cái cabin heo hút đến nỗi nơi có người gần nhất là một ngôi làng nhỏ cách đó hai mươi lăm dặm tên là Manley, Alaska (số dân 62) từ nhiều năm nay. Trước khi kết hôn, cô ấy sống một mình với một trăm năm mươi con huskies của mình. Cô ấy không có thời gian để cảm thấy cô đơn: đi săn tìm thức ăn và chăm sóc những con chó của cô ấy, những con vật đòi hỏi sự chú ý của cô ấy mười sáu giờ một ngày, bảy ngày một tuần, ngăn chặn điều đó. Cô ấy biết tên của từng con chó và tên của cha mẹ và ông bà của mỗi con chó. Cô ấy biết tính khí, sở thích, thói quen ăn uống và sức khỏe hiện tại của chúng. Susan tuyên bố cô ấy thà sống theo cách này hơn là làm bất cứ điều gì khác. Những thói quen mà cô ấy đã xây dựng yêu cầu rằng ý thức của cô ấy luôn tập trung vào những công việc có thể quản lý được — do đó khiến cuộc sống trở thành một trải nghiệm nhập tâm liên tục.

Một người bạn thích vượt đại dương một mình trên chiếc thuyền buồm đã từng kể một giai thoại minh họa quãng đường mà những chiếc du thuyền đơn độc đôi khi phải đi để giữ cho tâm trí của họ tập trung. Hướng về vùng đảo Açore trong chuyến viễn du đi về hướng đông vượt Đại Tây Dương, cách bờ biển Bồ Đào Nha tầm 800

dặm, và sau suốt nhiều ngày liên không thấy bóng dáng của bất kì chiếc thuyền nào, anh ta đã nhìn thấy một chiếc nho nhỏ ngược hướng. Đó là một cơ hội đầy hoan hỉ khi ta có thể gặp một chiếc thuyền viễn dương giữa biển như vậy, và hai con thuyền hẹn gặp nhau trên biển khơi, sát cánh bên nhau. Người đàn ông trên chiếc thuyền kia đang cọ rửa boong của mình, nơi bị bao phủ bởi một phần chất màu vàng có mùi hôi và dính. "Anh làm kiểu gì mà thuyền anh bẩn như vậy?" Bạn tôi hỏi gọi chuyện. "Chà, anh thấy đấy," người kia nhún vai, "đó là một mớ trứng thối." Bạn tôi thừa nhận rằng đối với anh ta không rõ làm sao mà trứng thối có thể vấy bẩn trên một chiếc thuyền giữa đại dương. "Chà," người đàn ông nói, "tủ lạnh đã cạn, và trứng hư. Đã không có bất kỳ cơn gió nào trong nhiều ngày, và tôi thực sự cảm thấy buồn chán. Vì vậy, tôi nghĩ rằng thay vì ném những quả trứng lên trên, tôi sẽ đập vỡ chúng trên boong, để sau đó tôi sẽ rửa sạch chúng. Tôi đã để chúng đọng lại một thời gian nên sẽ khó làm sạch chúng hơn, nhưng tôi không thấy chúng có mùi hôi như vậy." Trong hoàn cảnh bình thường, các thủy thủ cô đơn có rất nhiều thứ để giữ tâm trí của họ bận rộn. Sự sống sót của họ phụ thuộc vào việc luôn cảnh giác với các điều kiện của thuyền và biển. Chính sự tập trung không ngừng vào một mục tiêu khả thi đã khiến việc chèo thuyền trở nên thú vị. Nhưng khi tới đới lặng gió xích đạo, họ có thể phải vất vả để tìm bất kỳ thử thách nào.

Đối phó với sự cô đơn bằng cách để cho những nghi thức không cần thiết nhưng đòi hỏi cao hình thành nên tâm trí có khác gì việc dùng ma túy hoặc xem TV liên tục không? Có thể lập luận rằng Dorothy và những ẩn sĩ khác đang thoát khỏi "thực tại" một cách hiệu quả như những người nghiện ngập. Trong cả hai trường hợp, trở lực tinh thần có thể tránh được bằng cách giúp tâm trí thoát khỏi những suy nghĩ và cảm giác khó chịu. Tuy nhiên, cách một người đối phó với sự cô độc tạo nên sự khác biệt. Nếu ở một mình được coi là cơ hội để

hoàn thành những mục tiêu không thể đạt được khi ở cạnh những người khác, thì thay vì cảm thấy cô đơn, một người sẽ tận hưởng sự cô đơn và có thể học những kỹ năng mới trong quá trình này. Mặt khác, nếu sự đơn độc được coi là điều kiện cần phải tránh bằng mọi giá thay vì là một thách thức, người đó sẽ hoảng sợ và dùng đến những thứ gây xao nhãng không thể dẫn đến mức độ phức tạp cao hơn. Nuôi chó lông và đua xe trượt tuyết qua các khu rừng Bắc Cực có vẻ là một nỗ lực khá sơ khai, so với những trò hề quyến rũ của những kẻ ăn chơi hoặc sử dụng cocaine. Tuy nhiên, về mặt tổ chức tinh thần thì cái trước phức tạp hơn cái sau vô cùng. Phong cách sống được xây dựng dựa trên niềm vui chỉ tồn tại khi cộng sinh với các nền văn hóa phức tạp dựa trên sự chăm chỉ và tận hưởng. Nhưng khi nền văn hóa không còn khả năng hoặc sẵn sàng ủng hộ những người theo chủ nghĩa hưởng thụ không có đóng góp, những người nghiện lạc thú, thiếu kỹ năng và kỷ luật và do đó không thể tự chống đỡ, thấy mình 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 di chuyển đến Alaska và săn nai sừng tấm. Một người có thể làm chủ các hoạt động nhập tâm trong hầu hết mọi môi trường. Chỉ một số ít cần phải sống trong vùng hoang dã hoặc dành thời gian dài một mình trên biển. Hầu hết mọi người sẽ thích được bao quanh bởi sự hồi hã và nhộn nhịp của sự tương tác giữa con người với nhau. Tuy nhiên, sự cô độc là một vấn đề phải đối mặt cho dù một người sống ở phía nam Manhattan hay phía bắc của Alaska. Trừ khi một người học cách tận hưởng nó, phần lớn cuộc đời sẽ được dành trong tuyệt vọng để cố gắng tránh những tác động xấu của nó.

4. Nhập tâm và gia đình

Một số trải nghiệm mãnh liệt và có ý nghĩa nhất trong cuộc đời mỗi người là kết quả của các mối quan hệ gia đình. Nhiều người đàn ông và phụ nữ thành công sẽ tán thành câu nói của Lee Iacocca: “Tôi đã có một sự nghiệp tuyệt vời và thành công. Nhưng so với gia đình tôi, điều đó thực sự không quan trọng chút nào”.

Trong suốt lịch sử, con người đã được sinh ra và dành cả cuộc đời của họ trong các nhóm họ hàng. Các gia đình rất đa dạng về quy mô và thành phần, nhưng ở mọi nơi, các cá nhân cảm thấy có một sự thân thiết đặc biệt đối với người thân, những người mà họ tương tác thường xuyên hơn với những người bên ngoài gia đình. Các nhà xã hội học khẳng định rằng sự trung thành trong gia đình này tỷ lệ thuận với số lượng gen mà hai người chia sẻ: ví dụ, một anh trai và một chị gái sẽ có chung một nửa số gen, trong khi hai anh em họ chỉ có một nửa trong số một nửa của nhóm trước. Trong kịch bản này, trung bình anh chị em sẽ giúp đỡ nhau nhiều gấp đôi so với anh em họ. Vì vậy, những tình cảm 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 các loại gen của chính họ sẽ được bảo tồn và nhân rộng.

Chắc chắn có những lý do sinh học mạnh mẽ khiến chúng ta có một sự gắn bó đặc biệt với người thân. Không có loài động vật có vú trưởng thành chậm nào có thể sống sót nếu không có một số cơ chế được xây dựng sẵn khiến hầu hết người lớn cảm thấy có trách nhiệm với con non của mình và con non cảm thấy phụ thuộc vào cá thể trưởng thành; vì lý do đó, mối liên kết của đứa trẻ sơ sinh với những người chăm sóc nó, và ngược lại, đặc biệt mạnh mẽ. Nhưng các loại mối quan hệ thực tế mà các gia đình trải qua lại đa dạng một cách đáng kinh ngạc ở nhiều nền văn hóa và vào những thời kỳ khác nhau.

Ví dụ, hôn nhân đa thê hay một vợ một chồng, hay là phụ hệ hay mẫu hệ, đều có ảnh hưởng khá mạnh mẽ đến trải nghiệm hàng ngày

của chồng, vợ và con cái với nhau. Thêm vào đó là những đặc điểm ít rõ ràng hơn về cấu trúc gia đình, chẳng hạn như các kiểu thừa kế cụ thể. Các thân vương quốc nước Đức bị phân chia cho đến khoảng một thế kỷ trước (Tức thời kỳ nước Phổ - ND), mỗi quốc gia đều có luật thừa kế dựa trên quyền sở hữu gia sản, trong đó người con trai lớn nhất được để lại toàn bộ gia sản hoặc phân chia tài sản bằng nhau cho tất cả các con trai. Phương pháp truyền tài sản nào trong số những phương pháp này được áp dụng hầu như hoàn toàn là do ngẫu nhiên, nhưng sự lựa chọn này có ý nghĩa kinh tế sâu sắc. (Chế độ Con cả hưởng hết - "Primogeniture" - dẫn đến việc tập trung tư bản vào các vùng đất sử dụng phương pháp này, từ đó dẫn đến công nghiệp hóa; trong khi chia sẻ bình đẳng dẫn đến sự phân tán tài sản và sự kém phát triển của công nghiệp.) Liên quan hơn đến câu chuyện của chúng ta, mối quan hệ giữa anh chị em trong một nền văn hóa mà việc con cả hưởng hết được áp dụng phải khác biệt đáng kể so với những nơi mà lợi ích kinh tế bình đẳng được tích lũy cho tất cả con cái. Tình cảm mà anh chị em dành cho nhau, những gì họ mong đợi ở nhau, các quyền và trách nhiệm có đi có lại của họ, ở một mức độ lớn được "xây dựng trong" hình thức đặc biệt của hệ thống gia đình. Như ví dụ này cho thấy, 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 ảnh hưởng rất nhiều đến sức mạnh và hướng đi của sự gắn bó đó.

Bởi vì gia đình là môi trường xã hội đầu tiên và quan trọng nhất của chúng ta về nhiều mặt, chất lượng cuộc sống phụ thuộc phần lớn vào mức độ thành công của một người trong việc làm cho tương tác với người thân của họ trở nên thú vị. Vì bất kể mối quan hệ sinh học và văn hóa đã được rèn giũa giữa các thành viên trong gia đình bền chặt đến mức nào, không có gì bí mật trong việc mọi người cảm nhận về người thân của mình với nhiều chiều kích khác nhau. Một số gia đình êm ấm và nhất mực ủng hộ nhau, một số thách thức và

đòi hỏi cao, một số khác lại đe dọa của các thành viên, và có những gia đình khác chỉ là sự nhầm chán. Tần suất giết người giữa các thành viên trong gia đình cao hơn nhiều so với những người không liên quan. Lạm dụng trẻ em và lạm dụng tình dục loạn luân, từng được cho là những sai lệch hiếm gặp so với chuẩn mực, dường như xảy ra thường xuyên hơn nhiều so với những gì mọi người từng nghi ngờ trước đây. Theo lời của John Fletcher, "Những kẻ có sức mạnh nhất để làm tổn thương chúng ta là những kẻ mà chúng ta yêu mến." Rõ ràng là gia đình có thể làm cho một người rất hạnh phúc, hoặc là một gánh nặng không thể chịu đựng được. Nó sẽ là cái nào, ở mức độ nào, phụ thuộc vào chất và lượng mà các thành viên trong gia đình đầu tư vào mối quan hệ lẫn nhau và đặc biệt là vào mục tiêu của nhau.

Mọi mối quan hệ đều đòi hỏi sự định hướng lại sự chú ý, sự định vị lại các mục tiêu. Khi hai người bắt đầu đi chơi cùng nhau, họ phải chấp nhận những ràng buộc nhất định mà khi ta một mình không có: lịch trình phải được điều phối, kế hoạch sửa đổi. Ngay cả những thứ đơn giản như một cuộc hẹn ăn tối cũng có những thỏa hiệp về thời gian, địa điểm, loại thức ăn, v.v. Ở một mức độ nào đó, cặp đôi sẽ phải đáp lại những cảm xúc tương tự với những kích thích mà họ gặp phải — mối quan hệ có thể sẽ không kéo dài nếu người đàn ông yêu thích một bộ phim mà người phụ nữ ghét và ngược lại. Khi hai người 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 sự định hướng lại một cách triệt để và lâu dài về những thói quen trọng việc hướng chăm chú vào đâu. Khi một đứa trẻ được thêm vào, cả cha và mẹ phải tái thích ứng một lần nữa để đáp ứng nhu cầu của đứa trẻ: chu kỳ giấc ngủ của họ phải thay đổi, họ sẽ ít ra ngoài hơn, người vợ có thể từ bỏ công việc của mình, họ có thể phải bắt đầu tiết kiệm cho việc học hành của đứa trẻ.

Tất cả những điều này có thể là công việc rất khó khăn và cũng có thể rất khó chịu. Nếu một người không sẵn sàng điều chỉnh các mục tiêu cá nhân khi bắt đầu một mối quan hệ, thì rất nhiều điều xảy ra sau đó trong mối quan hệ đó sẽ tạo ra sự rối loạn trong ý thức của người đó, vì các kiểu tương tác mới sẽ xung đột với các kỳ vọng cũ. Trong danh sách ưu tiên của mình, một cử nhân có thể phải lái một chiếc xe thể thao kiểu dáng đẹp và dành vài tuần mỗi mùa đông ở Caribê. Sau đó anh quyết định kết hôn và có một đứa con. Tuy nhiên, khi nhận ra những mục tiêu sau này, anh phát hiện ra rằng chúng không tương thích với những mục tiêu trước. Anh ấy không còn đủ tiền mua một chiếc Maserati nữa và Bahamas đã nằm ngoài tầm với. Trừ khi anh ta sửa đổi các mục tiêu cũ, chúng sẽ tạo ra cảm giác thất vọng, tạo ra cảm giác xung đột nội tâm được gọi là trở lực tinh thần. Và nếu anh ta thay đổi mục tiêu, hệ quả là bản thân anh ta sẽ thay đổi - bản thân là tổng thể và tổ chức của các mục tiêu. Theo cách này, bước vào bất kỳ mối quan hệ nào cũng đòi hỏi một sự biến đổi của bản thân.

Cho đến một vài thập kỷ trước, các gia đình có xu hướng ở cùng nhau vì cha mẹ và con cái buộc phải tiếp tục mối quan hệ vì những lý do bên ngoài. Nếu ngày xưa hiếm khi ly hôn, không phải ngày xưa vợ chồng yêu nhau hơn, mà vì chồng cần người nấu cơm, giữ nhà, vợ cần người mang về nhà miếng thịt, con cái cần cả cha lẫn mẹ. để ăn, ngủ và có nơi bắt đầu. “Các giá trị gia đình” mà những người lớn tuổi đã dành rất nhiều nỗ lực để khắc sâu trong giới trẻ là sự phản ánh sự cần thiết đơn giản này, ngay cả khi nó được che đậy trong những cân nhắc về tôn giáo và đạo đức. Tất nhiên, một khi các giá trị gia đình được dạy là quan trọng, mọi người học cách coi trọng chúng, và chúng giúp giữ cho gia đình không tan rã. Tuy nhiên, quá thường xuyên, các quy tắc đạo đức được xem như một sự áp đặt từ bên ngoài, một ràng buộc bên ngoài mà theo đó chồng, vợ và con cái sẽ trừng phạt. Trong những trường hợp như vậy, gia đình có thể vẫn

còn nguyên vẹn về mặt hình thức, nhưng nội bộ lại rạn nứt bởi những xung đột và hận thù. Sự “tan rã” của gia đình hiện nay là kết quả của sự biến mất từ từ những lý do bên ngoài để kết hôn. Sự gia tăng tỷ lệ ly hôn có lẽ bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi những thay đổi của thị trường lao động 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 sự giảm bớt tình yêu hoặc sợi dây đạo đức.

Nhưng những lý do ngoại vi không phải là lý do duy nhất để kết hôn và sống chung trong gia đình. Có những cơ hội tuyệt vời để có được niềm vui và sự trưởng thành mà chỉ có thể trải nghiệm được trong cuộc sống gia đình, và những phần thưởng nội tại này vẫn như xưa; trên thực tế, tính sẵn có của những phần thưởng này ngày nay còn nhiều hơn ngày xưa. Nếu xu hướng các gia đình truyền thống chủ yếu sống với nhau vì sự tiện lợi đang giảm dần, thì số lượng các gia đình bền chặt vì các thành viên của họ vui vẻ với nhau có thể đang tăng lên. Tất nhiên, vì tác nhân bên ngoài vẫn còn mạnh hơn nhiều so với tác nhân bên trong, tác động ròng có thể là sự chia rẽ cuộc sống gia đình trong một thời gian tới. Nhưng những gia đình kiên trì sẽ có vị thế tốt hơn để giúp các thành viên của họ phát triển bản thân phong phú hơn những gia đình bị ép lại với trái với ý muốn có thể làm được.

Đã có những cuộc thảo luận bất tận về việc liệu con người về mặt tự nhiên là lăng nhăng, đa phu hay một vợ một chồng hay không; và xét về mặt tiến hóa văn hóa thì chế độ một vợ một chồng có phải là hình thức tổ chức gia đình cao nhất hay không. Điều quan trọng là nhận ra rằng những câu hỏi này chỉ giải quyết các điều kiện bên ngoài hình thành các mối quan hệ hôn nhân. Và trên số đó, điểm mấu chốt dường như là các cuộc hôn nhân sẽ có hình thức đảm bảo sự tồn tại một cách 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, loài chim hồng tước mỏ dài đực (*Cistothorus palustris*) là loài đa thê ở Washington, nơi các đầm lầy có chất lượng khác nhau và con cái bị thu hút bởi một số con đực có lãnh thổ giàu có, khiến những con kém may mắn hơn phải sống cuộc sống độc thân bị cưỡng ép. Vẫn là loài ấy như chế độ bắt cặp của chúng là một vợ một chồng ở Georgia, không quá nhiều bởi vì bang đó là một phần của Vành đai Kinh thánh, mà bởi vì tất cả các đầm lầy đều có lượng thức ăn và vật che phủ gần như nhau, và vì vậy mỗi con đực có thể thu hút một người bạn đời đến làm tổ thoải mái vì về bản chất những mọi điểm làm tổ tương tự nhau.

Hình thức mà gia đình loài người được xây dựng là phản ứng với các loại áp lực môi trường bên ngoài tương tự những loài động vật khác. Về lý do ngoại vi, chúng ta là một vợ một chồng bởi vì trong các xã hội công nghệ dựa trên nền kinh tế tiền tệ, thời gian đã chứng minh đây là một sự sắp xếp thuận tiện hơn. Nhưng vấn đề mà chúng ta phải đối mặt với tư cách cá nhân không phải là con người có “một vợ một chồng” tự nhiên hay không, mà là liệu chúng ta có muốn chung thủy một vợ một chồng hay không. Và để trả lời câu hỏi đó, chúng ta cần cân nhắc tất cả những hệ quả của sự lựa chọn của chúng ta.

Theo phong tục, người ta thường coi hôn nhân là sự kết thúc của tự do, và một số người gọi vợ / chồng của họ là “xiềng xích cuộc đời”. Khái niệm về cuộc sống gia đình thường bao hàm những ràng buộc, trách nhiệm cản trở mục tiêu và quyền tự do hành động của một người. Mặc dù điều này đúng, đặc biệt là khi cuộc hôn nhân diễn ra thuận lợi, nhưng điều chúng ta có xu hướng quên là những quy tắc và nghĩa vụ này về nguyên tắc không khác gì những 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 tập hợp các tùy chọn đã chọn.

Cicero đã từng viết rằng để được hoàn toàn tự do, người ta phải trở thành nô lệ của một bộ luật. Nói cách khác, chấp nhận những giới hạn là giải phóng. Ví dụ: bằng cách quyết định đầu tư năng lượng tinh thần dành riêng cho hôn nhân một vợ một chồng, bất kể bất kỳ vấn đề, trở ngại nào hoặc những lựa chọn hấp dẫn hơn có thể xảy ra sau này, người ta sẽ thoát khỏi áp lực thường xuyên phải cố gắng tối đa hóa lợi nhuận về mặt tình cảm. Sau khi thực hiện cam kết rằng một cuộc hôn nhân kiểu cũ đòi hỏi, và đã tự nguyện thực hiện nó thay vì bị ép buộc bởi truyền thống, một người không còn cần phải lo lắng liệu mình đã lựa chọn đúng hay không, hoặc liệu có thể xanh hơn ở một nơi khác. Kết quả là rất nhiều năng lượng được giải phóng cho cuộc sống, thay vì dành cho việc băn khoăn về cách sống.

Nếu một người quyết định chấp nhận hình thức gia đình truyền thống, bao gồm hôn nhân một vợ một chồng, và có sự gắn bó mật thiết với con cái, với họ hàng và với cộng đồng, thì điều quan trọng là phải xem xét trước làm thế nào để cuộc sống gia đình có thể biến thành một hoạt động của sự nhập tâm. Bởi vì nếu không, chắc chắn sẽ xảy ra sự chán nản và thất vọng, và sau đó mối quan hệ có khả năng tan vỡ, trừ khi có những yếu tố bên ngoài mạnh mẽ giữ nó lại với nhau.

Để tạo sự nhập tâm, một gia đình phải có mục tiêu cho sự tồn tại của mình. Các lý do bên ngoài là không đủ: không đủ để cảm thấy rằng, "Mọi người đều đã kết hôn", "Việc có con là điều tự nhiên," hoặc "Hai người sống chung sẽ giảm chi phí sinh hoạt." Những thái độ này có thể khuyến khích một người bắt đầu một gia đình, và thậm chí có thể đủ mạnh để tiếp tục, nhưng chúng không thể làm cho cuộc sống gia đình trở nên thú vị. Mục tiêu tích cực là cần thiết để

tập trung sức mạnh tinh thần của cha mẹ và con cái vào các công việc chung.

Một số mục tiêu trong số này có thể rất chung chung và dài hạn, chẳng hạn như lập kế hoạch cho một phong cách sống cụ thể — để xây dựng một ngôi nhà lý tưởng, cung cấp nền giáo dục tốt nhất có thể cho con cái, hoặc thực hiện một lối sống tôn giáo trong một xã hội hiện đại thế tục hóa. Để các mục tiêu như vậy tạo ra các tương tác giúp tăng tính phức tạp của các thành viên, gia đình phải vừa khác biệt vừa hòa nhập. Khác 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 cá nhân. Ngược lại, 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 gì nó đã đạt được ở trường, những người còn lại trong gia đình sẽ chú ý và cũng sẽ tự hào về nó. Nếu mẹ mệt mỏi và chán nản, gia đình sẽ cố gắng giúp đỡ và cổ vũ tinh thần cho mẹ. Trong một gia đình kết nối, mục tiêu của mỗi người quan trọng đối với tất cả những người khác.

Ngoài các mục tiêu dài hạn, bắt buộc phải có nguồn cung cấp liên tục cho các mục tiêu ngắn hạn. Chúng có thể bao gồm những công việc đơn giản như mua một chiếc ghế sofa mới, đi dã ngoại, lên kế hoạch cho một kỳ nghỉ hoặc cùng nhau chơi trò Scrabble vào chiều Chủ nhật. Trừ khi có những mục tiêu mà cả gia đình sẵn sàng chia sẻ, còn không thì hầu như không thể giúp các thành viên ở bên nhau về mặt vật lý, chứ chưa nói đến việc tham gia vào một hoạt động chung thú vị. Ở đây một lần nữa, sự khác biệt và tích hợp là rất quan trọng: các mục tiêu chung phải phản ánh mục tiêu của các thành viên cá nhân càng nhiều càng tốt. Nếu Rick muốn tham dự một cuộc đua mô tô, và Erica muốn đi đến thủy cung, thì mọi người có thể xem cuộc đua vào một ngày cuối tuần, và sau đó đến thăm thủy cung vào ngày tiếp theo. Vẻ đẹp của sự sắp xếp như vậy là Erica có

khả năng thích thú với một số khía cạnh của đua xe đạp, và Rick thực sự có thể đánh giá cao việc nhìn ngắm cá, mặc dù cả hai đều không khám phá ra nhiều nếu để mặc định kiến của riêng mình.

Như với bất kỳ hoạt động nhập tâm nào khác, các hoạt động gia đình cũng phải cung cấp phản hồi rõ ràng. Trong trường hợp này, vấn đề đơn giản là giữ các kênh liên lạc mở. Nếu một người chồng không biết điều gì khiến vợ mình phiền lòng, và ngược lại, họ cũng không có cơ hội để giảm bớt những căng thẳng không thể tránh khỏi sẽ nảy sinh. Trong bối cảnh này, cần nhấn mạnh rằng những trở lực là điều cơ bản của cuộc sống tập thể, cũng như kinh nghiệm cá nhân. Trừ khi các đối tác đầu tư năng lượng tinh thần vào mối quan hệ, xung đột là không thể tránh khỏi, đơn giản bởi vì mỗi cá nhân có mục tiêu ở một mức độ nhất định khác với mục tiêu của tất cả các thành viên khác trong gia đình. Nếu không có những đường truyền thông tin tốt, sự méo mó sẽ trở nên khuếch đại, cho đến khi mối quan hệ tan vỡ.

Phản hồi cũng rất quan trọng để xác định liệu các mục tiêu gia đình có đang đạt được hay không. Vợ tôi và tôi từng nghĩ rằng việc đưa con cái đến sở thú vào Chủ nhật vài tháng một lần là một hoạt động giáo dục tuyệt vời và là một hoạt động mà tất cả chúng tôi có thể tận hưởng. Nhưng khi đứa con lớn nhất của chúng tôi lên mười tuổi, chúng tôi ngừng đi vì nó đã trở nên đau khổ nghiêm trọng với ý tưởng về những con vật bị giam giữ trong những không gian hạn chế. Một thực tế của cuộc sống là sớm hay muộn tất cả trẻ em sẽ bày tỏ quan điểm rằng các hoạt động chung của gia đình là “ngu ngốc”. Tại thời điểm này, việc ép buộc họ làm mọi việc cùng nhau có xu hướng phản tác dụng. Vì vậy, hầu hết các bậc cha mẹ chỉ từ bỏ, và bỏ rơi con cái của họ cho bè bạn. Chiến lược hiệu quả hơn, và có phần khó khăn hơn là tìm ra những hoạt động mới sẽ tiếp tục giữ cho cả gia đình cùng tham gia.

Cân bằng giữa thách thức và kỹ năng là một yếu tố khác cần thiết trong việc tận hưởng các mối quan hệ xã hội nói chung và cuộc sống gia đình nói riêng, cũng như đối với bất kỳ hoạt động nhập tâm nào khác. Khi một người đàn ông và một người phụ nữ lần đầu tiên bị thu hút bởi nhau, cơ hội để hành động thường đủ rõ ràng. Kể từ buổi bình minh của thời gian, thử thách cơ bản nhất đối với con đực là "Tôi có thể chinh phục cô ấy không?" và đối với con cái, "Tôi có thể bắt được anh ta không?" Thông thường, và tùy thuộc vào trình độ kỹ năng của đối tác, một loạt các thách thức phức tạp hơn cũng được nhận thấy: tìm hiểu xem người kia thực sự là người như thế nào, cô ấy thích những bộ phim nào, anh ấy nghĩ gì về Nam Phi và liệu cuộc gặp gỡ có khả năng phát triển thành một "mối quan hệ có ý nghĩa". Sau đó là những điều thú vị để làm cùng nhau, những địa điểm tham quan, những bữa tiệc để đi đến và nói chuyện sau đó, v.v.

Với thời gian một người hiểu rõ về người kia, và những thử thách rõ ràng đã cạn kiệt. Tất cả các trò thông thường đã được thử; phản ứng của người kia có thể dự đoán được. Vui chơi tình dục đã làm mất đi hứng thú ban đầu. Tại thời điểm này, mối quan hệ có nguy cơ trở thành một thói quen nhàm chán có thể được duy trì bởi sự thuận tiện của cả hai, nhưng không có khả năng mang lại sự thích thú hơn nữa hoặc khơi dậy một sự phát triển mới về mức độ phức tạp. Cách duy nhất để khôi phục sự nhập tâm cho mối quan hệ là tìm ra những thách thức mới trong đó.

Chúng có thể bao gồm các bước đơn giản như thay đổi thói quen ăn uống, ngủ nghỉ hoặc mua sắm. Chúng có thể liên quan đến việc cố gắng trò chuyện cùng nhau về các chủ đề mới, đi thăm những địa điểm mới, kết bạn mới. Hơn bất cứ điều gì khác, chúng liên quan đến việc chú ý đến sự phức tạp của đối tác, tìm hiểu cô ấy ở mức độ sâu hơn mức cần thiết trong những ngày đầu của mối quan hệ, ủng hộ anh ấy bằng sự cảm thông và lòng trắc ẩn trong những thay đổi

không thể tránh khỏi mà năm tháng mang lại. Một mối quan hệ phức tạp sớm hay muộn cũng phải đối mặt với câu hỏi lớn: liệu hai đối tác đã sẵn sàng cam kết trọn đời hay chưa. Tại thời điểm đó, một loạt thách thức hoàn toàn mới đặt ra: nuôi dưỡng một gia đình cùng nhau, tham gia vào các công việc của cộng đồng rộng lớn hơn khi con cái đã lớn, làm việc cùng nhau. Tất nhiên, những điều này không thể xảy ra nếu không có nguồn năng lượng và thời gian đầu vào; nhưng phần thưởng về chất lượng trải nghiệm thường xứng đáng với những gì bỏ ra.

Nhu cầu không ngừng gia tăng các thử thách và kỹ năng cũng áp dụng cho mối quan hệ của một người với trẻ em. Trong suốt thời ẵm ngửa và thời thơ ấu, hầu hết các bậc cha mẹ đều tự nhiên thích thú với quá trình trưởng thành của con mình: nụ cười đầu tiên, từ đầu tiên, những bước đi đầu tiên, những nét vẽ nguệch ngoạc đầu tiên. Mỗi bước nhảy lượng tử này trong kỹ năng của trẻ sẽ trở thành một thách thức thú vị mới mà cha mẹ đáp ứng bằng cách làm phong phú thêm cơ hội hành động của trẻ. Từ cái nôi đến cái nôi đến sân chơi cho đến trường mẫu giáo, cha mẹ luôn điều chỉnh sự cân bằng giữa các thử thách và kỹ năng giữa trẻ và môi trường của cô ấy. Nhưng đến giai đoạn đầu của tuổi vị thành niên, nhiều thanh thiếu niên trở nên quá sức để 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 ngược lại với hy vọng rằng điều đó sẽ xảy ra.

Thanh thiếu niên là những sinh vật trưởng thành về mặt sinh lý, chín muồi về sinh sản hữu tính; trong hầu hết các xã hội (và cả ở chúng ta, một thế kỷ trước), họ được coi là đã sẵn sàng cho các trách nhiệm của người lớn và được công nhận thích hợp. Tuy nhiên, vì các thỏa thuận xã hội hiện tại của chúng ta không cung cấp đầy đủ các thách thức đối với các kỹ năng mà thanh thiếu niên có được, nên các em phải khám phá ra các cơ hội để hành động bên ngoài những cơ

hội được người lớn trừng phạt. Những nơi duy nhất mà họ tìm thấy sự thỏa mãn thường là phá hoại, phạm pháp, ma túy và tình dục phóng túng. Trong điều kiện hiện có, các bậc cha mẹ rất khó bù đắp cho sự nghèo nàn về cơ hội trong văn hóa nói chung. Về mặt này, các gia đình sống ở các vùng ngoại ô giàu có hầu như không khá giả hơn các gia đình sống trong khu ổ chuột. Một thanh niên mười lăm tuổi thông minh, mạnh mẽ, quan trọng có thể làm gì ở vùng ngoại ô điển hình của bạn? Nếu bạn cân nhắc câu hỏi đó, bạn có thể sẽ kết luận rằng những gì có sẵn hoặc quá nhân tạo, hoặc quá đơn giản, hoặc không đủ thú vị để bắt kịp trí tưởng tượng của trẻ vị thành niên. Không có gì ngạc nhiên khi những môn thể thao lại rất quan trọng ở các trường ngoại thành; so với các lựa chọn thay thế, chúng cung cấp một số cơ hội cụ thể nhất để thực hiện và thể hiện các kỹ năng của một người.

Nhưng có một số bước mà các gia đình có thể thực hiện để giúp những người trẻ không bị phí hoài. Ở thời xưa, những người đàn ông trẻ rời nhà một thời gian để học việc và đi đến các thị trấn xa xôi để tiếp xúc với những thử thách mới. Ngày nay, một điều tương tự cũng tồn tại ở Mỹ dành cho lứa tuổi thanh thiếu niên cuối cấp: phong tục rời nhà đi học đại học. Vấn đề vẫn còn ở giai đoạn dậy thì, khoảng năm tuổi từ mười hai đến mười bảy: Những thách thức có ý nghĩa nào đối với những người trẻ tuổi đó? Tình hình dễ dàng hơn nhiều khi chính cha mẹ tham gia vào các hoạt động dễ hiểu và phức tạp ở nhà. Nếu cha mẹ thích chơi nhạc, nấu ăn, đọc sách, làm vườn, làm mộc hoặc sửa động cơ trong nhà để xe, thì nhiều khả năng con cái họ sẽ thấy những hoạt động tương tự là thách thức và dành đủ sự chú ý cho chúng để bắt đầu thích làm việc gì đó có ích và giúp chúng phát triển. Nếu cha mẹ chỉ nói nhiều hơn về lý tưởng và ước mơ của họ — ngay cả khi những điều này đã khiến họ thất vọng — thì trẻ có thể phát triển tham vọng cần thiết để vượt qua sự tự mãn của bản thân hiện tại. Nếu không có gì khác, thảo luận về

công việc của một người hoặc những suy nghĩ và sự kiện trong ngày cũng như coi trẻ em như những người trẻ tuổi, như bạn bè, sẽ giúp xã hội hóa chúng thành những người trưởng thành chu đáo. Nhưng nếu người cha dành tất cả thời gian rảnh rỗi ở nhà để cầm dùi trước TV với một ly rượu trên tay, trẻ em sẽ tự nhiên cho rằng người lớn là những người nhàm chán, không biết giải trí và sẽ quay sang nhóm đồng trang lứa để chơi.

Ở các cộng đồng nghèo hơn, các băng nhóm thanh niên cung cấp nhiều thách thức thực sự cho các em trai. Các trận đánh, hành động dũng cảm và các màn trình diễn mang tính nghi lễ như diễu hành của băng nhóm mô tô phù hợp với kỹ năng của thanh niên với các cơ hội cụ thể. Ở những vùng ngoại ô giàu có thậm chí không có đấu trường hành động này dành cho thanh thiếu niên. Hầu hết các hoạt động, bao gồm cả trường học, giải trí và việc làm, đều nằm dưới sự kiểm soát của người lớn và để lại rất ít chỗ cho sáng kiến của thanh niên. Thiếu bất kỳ lối thoát nào có ý nghĩa cho các kỹ năng và sự sáng tạo của họ, họ có thể chuyển sang tiệc tùng dư thừa, vui vẻ, nói chuyện phiếm ác ý hoặc ma túy và nội tâm tự ái để chứng minh với bản thân rằng họ còn sống. Dù có ý thức hay không, nhiều cô gái trẻ cảm thấy mang thai là điều duy nhất thực sự trưởng thành mà họ có thể làm, bất chấp những nguy hiểm và hậu quả khó chịu của nó. Làm thế nào để tái cấu trúc một môi trường như vậy để tạo ra đủ thách thức chắc chắn là một trong những nhiệm vụ cấp bách nhất mà các bậc cha mẹ ở lứa tuổi thanh thiếu niên phải đối mặt. Và chẳng có giá trị gì nếu chỉ nói với những đứa trẻ đang tuổi vị thành niên đang bị hạn chế để rèn luyện và làm điều gì đó hữu ích. Điều thực sự hữu ích là những tấm gương sống và những cơ hội cụ thể. Nếu không có những điều này, người ta không thể đổ lỗi cho những người trẻ tuổi vì đã tự làm theo ý riêng của họ.

Một số căng thẳng trong cuộc sống của thanh thiếu niên có thể được xoa dịu nếu gia đình tạo cho thanh thiếu niên cảm giác chấp nhận, kiểm soát và tự tin vào bản thân. Mỗi quan hệ có những chiều kích 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 lo lắng liên tục về việc được yêu thích, nổi tiếng hay sống theo mong đợi của người khác. Như những câu nói phổ biến vẫn thường được sử dụng, “Tình yêu có nghĩa là không bao giờ phải nói “Tôi xin lỗi”, “Nhà là nơi bạn luôn được chào đón. ” Được đảm bảo về giá trị của một người trong mắt họ hàng của một người mang lại cho một người sức mạnh để nắm bắt cơ hội; sự có gắng hòa đồng quá mức là do sợ bị từ chối. Sẽ dễ dàng hơn nhiều để một người cố gắng phát triển tiềm năng của mình nếu cô ấy biết rằng dù có chuyện gì xảy ra, cô ấy vẫn có một nền tảng tình cảm an toàn trong gia đình.

Sự chấp nhận vô điều kiện đặc biệt quan trọng đối với trẻ em. Nếu cha mẹ đe dọa rút lại tình yêu thương của họ đối với trẻ khi trẻ không đo lường được, sự vui đùa tự nhiên của trẻ sẽ dần bị thay thế bằng sự lo lắng kinh niên. Tuy nhiên, nếu đứa trẻ cảm thấy rằng cha mẹ cam kết vô điều kiện đối với phúc lợi của mình, thì chúng có thể thư giãn và khám phá thế giới mà không sợ hãi; nếu không, cậu nhóc phải phân bổ năng lượng tinh thần để bảo vệ mình, do đó làm giảm số lượng năng lượng tinh thần có sẵn. Sự an toàn về cảm xúc sớm có thể là một trong những điều kiện giúp phát triển tính cách tự lập ở trẻ em. Nếu không có điều này, rất khó để buông bỏ cái tôi đủ lâu để trải nghiệm sự nhập tâm.

Tình yêu không ràng buộc tất nhiên không có nghĩa là các mối quan hệ không nên có tiêu chuẩn, không có sự trừng phạt nếu phạm luật. Khi không có rủi ro đi kèm với các quy tắc vi phạm, chúng sẽ trở nên vô nghĩa và nếu không có các quy tắc có ý nghĩa thì một hoạt động không thể thú vị. Trẻ em phải biết rằng cha mẹ mong đợi một

số điều nhất định từ chúng và hậu quả cụ thể sẽ xảy ra nếu chúng không tuân theo. Nhưng chúng cũng phải nhận ra rằng cho dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa thì sự quan tâm của cha mẹ dành cho chúng là điều không cần bàn cãi.

Khi một gia đình có mục đích chung và các kênh giao tiếp rộng mở, khi gia đình đó dần dần mở rộng cơ hội hành động trong một môi trường tin cậy, thì cuộc sống trong đó sẽ trở thành một hoạt động nhập tâm thú vị. Các thành viên trong gia đình sẽ tự hướng sự chú ý của họ vào mối quan hệ chung, và ở một mức độ nhất định quên đi bản thân cá nhân của họ, những mục tiêu khác nhau của họ, vì mục tiêu trải nghiệm niềm vui khi thuộc về một hệ thống phức tạp hơn, là kết hợp những ý thức riêng biệt trong một mục tiêu thống nhất.

Một trong những ảo tưởng cơ bản nhất của thời đại chúng ta là cuộc sống gia đình tự chăm chút cho chính nó, và rằng chiến lược tốt nhất để đối phó với nó là thư giãn và để nó diễn ra theo chiều hướng tự nhiên. Đàn ông đặc biệt thích tự an ủi mình với quan niệm này. Họ biết rằng khó thành công trong công việc, họ đã phải nỗ lực như thế nào cho sự nghiệp. Vì vậy, ở nhà họ chỉ muốn thư giãn và cảm thấy rằng bất kỳ yêu cầu nghiêm túc nào từ gia đình là không chính đáng. Họ thường có một niềm tin gần như mê tín vào sự toàn vẹn của ngôi nhà. Chỉ khi đã quá muộn - khi người vợ đã nghiện rượu, khi con cái đã trở thành những người xa lạ lạnh lùng - thì nhiều người đàn ông mới tỉnh ngộ ra rằng gia đình, giống như bất kỳ doanh nghiệp chung nào khác, cần đầu tư tâm sức liên tục để đảm bảo sự tồn tại của nó.

Để chơi tốt kèn, một nhạc công không thể để quá vài ngày trôi qua mà không luyện tập. Một vận động viên không chạy thường xuyên sẽ sớm bị mất cơ và không còn thích chạy nữa. Bất kỳ người quản lý nào cũng biết rằng công ty của anh ta sẽ bắt đầu tan rã nếu anh ta lơ là. Trong mỗi trường hợp, nếu không có sự tập trung, một hoạt động

phức tạp sẽ phá vỡ thành hỗn loạn. Tại sao gia đình phải khác biệt? Sự chấp nhận vô điều kiện, sự tin tưởng hoàn toàn mà các thành viên trong gia đình phải có dành cho nhau, chỉ có ý nghĩa khi nó đi kèm với một sự chú ý đầu tư không mệt mỏi. Nếu không thì đó chỉ là một cử chỉ sáo rỗng, một sự giả vờ đạo đức giả không thể phân biệt được với sự không quan tâm.

5. Tận hưởng cùng bè bạn

"Sự cô đơn tồi tệ nhất," Sir Francis Bacon viết, "là thiếu đi tình bạn chân thành." So với các mối quan hệ gia đình, tình bạn dễ tận hưởng hơn nhiều. Chúng ta có thể chọn bạn bè của mình và thường làm như vậy, dựa trên lợi ích chung và mục tiêu bổ sung, cố gắng biến đổi nó. Trong khi ở nhà, chúng ta phải chấp nhận nhiều thứ nhàm chán, chẳng hạn như dọn rác và nhật lá, với bạn bè, chúng ta có thể tập trung vào những thứ "vui vẻ"

Không có gì đáng ngạc nhiên khi trong các nghiên cứu của chúng tôi về chất lượng trải nghiệm hàng ngày, thì có một hình mẫu lặp đi lặp lại rằng mọi người báo cáo tâm trạng tích cực nhất nói chung khi họ ở bên bạn bè. Điều này không chỉ đúng với thanh thiếu niên: thanh niên cũng hạnh phúc với bạn bè hơn bất kỳ ai khác, kể cả vợ / chồng của họ. Ngay cả những người về hưu cũng hạnh phúc hơn khi họ ở với bạn bè hơn là khi họ ở với vợ / chồng hoặc gia đình của họ.

Bởi vì một tình bạn thường bao gồm những mục tiêu chung và những hoạt động chung, nên nó "tự nhiên" là thú vị. Nhưng giống như bất kỳ hoạt động nào khác, mỗi quan hệ này có thể có nhiều hình thức khác nhau, từ phá hoại đến phức tạp. Khi tình bạn chủ yếu là một cách xác thực cảm giác không an toàn về bản thân của một người, thì điều đó sẽ mang lại niềm vui, nhưng nó sẽ không thú vị theo nghĩa của chúng ta — đó là việc thúc đẩy sự phát triển. Ví dụ, hình thức "bạn nhậu", rất phổ biến trong các cộng đồng nhỏ trên

khắp thế giới, là một cách dễ chịu để nam giới trưởng thành gặp gỡ với những người đàn ông mà họ đã quen biết cả đời. Trong bầu không khí quây quần của quán rượu, quán ốc, quán nhậu, quán bia, phòng trà hoặc quán cà phê, họ nghiền ngẫm cả ngày để chơi bài, phi tiêu hoặc cò ca-rô trong khi tranh cãi và trêu chọc nhau. Trong khi đó, mọi người đều cảm thấy sự tồn tại của mình được xác thực bởi sự chú ý qua lại dành cho những ý tưởng và phong cách riêng của nhau. Kiểu tương tác này giúp ngăn chặn sự vô tổ chức mà sự đơn độc mang lại cho tâm trí thụ động, nhưng không kích thích nhiều sự phát triển. Nó giống như một hình thức xem truyền hình tập thể, và mặc dù phức tạp hơn ở chỗ nó đòi hỏi sự tham gia, nhưng các hành động và giai đoạn của nó có xu hướng được viết kịch bản một cách cứng nhắc và có khả năng dự đoán cao.

Xã hội hóa kiểu này bắt chước các mối quan hệ bạn bè, nhưng nó mang lại ít lợi ích của thực tế. Mọi người đều thích thú với việc thỉnh thoảng bỏ qua thời gian trò chuyện trong ngày, nhưng nhiều người trở nên cực kỳ phụ thuộc vào việc “được tiếp liệu” bằng các mối liên hệ hời hợt hàng ngày. Điều này đặc biệt đúng đối với những người không thể chịu đựng được sự cô độc và những người có ít sự hỗ trợ về mặt tinh thần ở nhà.

Thanh thiếu niên không có mối quan hệ gia đình bền chặt có thể trở nên phụ thuộc vào nhóm bạn cùng lứa đến mức họ sẽ làm bất cứ điều gì để được nhóm đó chấp nhận. Khoảng hai mươi năm trước ở Tucson, Arizona, toàn bộ lớp cuối cấp của một trường trung học lớn đã biết rằng một kẻ bỏ học lớn tuổi hơn, người có "tình bạn" với các học sinh nhỏ tuổi, đã giết bạn cùng lớp của chúng, và cái chôn xác ấy trong sa mạc được vài tháng. Tuy nhiên, không ai trong số những học sinh này báo cáo tội ác cho chính quyền, những người đã tình cờ phát hiện ra sự thật. Các học sinh, đều là những đứa trẻ trung lưu tốt bụng ở ngoại ô, tuyên bố rằng chúng không thể tiết lộ về các vụ

giết người vì sợ bị bạn bè chém. Giá mà những thanh thiếu niên Tucson đó có mối quan hệ gia đình ấm áp, hoặc liên kết chặt chẽ với những người lớn khác trong cộng đồng, thì sự tẩy chay của các bạn cùng lứa tuổi sẽ có thể chịu đựng được. Nhưng dường như chỉ có nhóm bạn bè đứng giữa họ và cô độc. Thật không may, đây không phải là một câu chuyện bất thường; thỉnh thoảng những câu chuyện tương tự xuất hiện trên các phương tiện truyền thông.

Nếu thanh thiếu niên cảm thấy được chấp nhận và chăm sóc ở nhà, sự phụ thuộc vào nhóm bạn sẽ được giảm bớt và thanh thiếu niên có thể học cách kiểm soát các mối quan hệ của mình với bạn bè đồng trang lứa. Christopher, ở tuổi mười lăm, là một cậu bé khá nhút nhát, ít nói, đeo kính cận và ít bạn bè, cảm thấy đủ gần gũi với cha mẹ để giải thích rằng cậu cảm thấy mệt mỏi khi bị bỏ rơi khỏi các bè phái ở trường, và đã quyết định trở nên nổi tiếng hơn. Để làm được như vậy, Chris đã vạch ra một chiến lược được lên kế hoạch cẩn thận: cậu sẽ mua kính áp tròng, chỉ mặc quần áo thời trang (tỉ dụ phong cách funky), tìm hiểu về âm nhạc mới nhất và các mốt dành cho tuổi teen, và nhuộm tóc vàng. “Tôi muốn xem liệu tôi có thể thay đổi tính cách của mình hay không,” cậu nói, và dành nhiều ngày trước gương để luyện tập một phong thái thoải mái và một nụ cười ngốc nghếch.

Cách tiếp cận có phương pháp này, được sự hỗ trợ từ cha mẹ cậu, đã đã có hiệu quả. Cuối năm đó, cậu được mời vào nhóm bạn xịn nhất, và năm sau đó, cậu đã giành được vai Conrad Birdie trong vở nhạc kịch của trường. Bởi vì cậu đã nhập một quá tốt với danh phận ngôi sao nhạc rock, Christ đã đón lấy trái tim của các nữ sinh trung học khác, những người đã dán ảnh của cậu nơi tủ của họ. Cuốn kỷ yếu cuối cấp cho thấy cậu đã tham gia vào tất cả các hoạt động ngoại khóa, chẳng hạn như giành được giải thưởng trong cuộc thi “Đôi chân gọi cảm”. Cậu ấy thực sự đã thành công trong việc thay đổi

tính cách của mình thành hướng ngoại và kiểm soát được cách mà các bạn cùng lứa nhìn nhận về cậu. Đồng thời, tổ chức bên trong con người cậu vẫn không thay đổi: cậu tiếp tục là một thanh niên nhạy cảm, rộng lượng, không suy nghĩ xấu về bạn bè của mình vì cậu học cách quản lý ý kiến của họ hoặc nghĩ quá cao về bản thân vì đã thành công ở trong việc kiểm soát ấy.

Một trong những lý do khiến Chris có thể trở nên nổi tiếng trong khi nhiều người khác thì không là vì cậu ấy đã tiếp cận mục tiêu của mình với cùng một kỷ luật riêng biệt mà một vận động viên sẽ sử dụng để thành lập đội bóng đá, hoặc một nhà khoa học sẽ áp dụng cho một thí nghiệm. Cậu không bị choáng ngợp bởi nhiệm vụ, và chọn những thử thách thực tế mà cậu có thể kiểm soát được. Nói cách khác, cậu đã biến con quái vật mơ hồ, đáng sợ của sự nổi tiếng thành một hoạt động khả thi mà cuối cùng cậu thích thú vì nó mang lại cho cậu cảm giác tự hào và tự trọng. Bạn bè với những người ngang hàng, giống như mọi hoạt động khác, có thể được trải nghiệm ở nhiều cấp độ khác nhau: ở mức độ phức tạp thấp nhất, đó là một cách thú vị để tránh sự hỗn loạn tạm thời; ở mức cao nhất, nó mang lại cảm giác thích thú và phát triển mạnh mẽ.

Trong bối cảnh của tình bạn thân thiết, những trải nghiệm mãnh liệt nhất lại xảy ra. Đây là những kiểu kết nối mà Aristotle đã viết, "Vì không có bạn bè thì không ai chọn sống, mặc dù anh ta có tất cả những thứ khác." Để tận hưởng các mối quan hệ một-một như vậy đòi hỏi các điều kiện tương tự như trong các hoạt động nhập tâm khác. Không chỉ cần có các mục tiêu chung và cung cấp phản hồi qua lại, mà ngay cả các tương tác trong quán rượu hoặc tại các bữa tiệc cocktail cũng mang lại, mà còn để tìm ra những thách thức mới trong khi đồng hành cùng nhau. Những điều này có thể chỉ đơn giản là tìm hiểu ngày càng nhiều về người bạn đó, khám phá những khía cạnh mới về cá tính độc đáo của họ và bộc lộ nhiều cá tính riêng của

một người trong quá trình này. Ít có điều gì thú vị bằng việc thoải mái chia sẻ những cảm xúc và suy nghĩ thầm kín nhất của một người với người khác. Mặc dù điều này nghe có vẻ phổ biến, nhưng trên thực tế, nó đòi hỏi sự tập trung chú ý, cởi mở và nhạy cảm. Trên thực tế, mức độ đầu tư năng lượng tinh thần vào một tình bạn đáng tiếc là rất hiếm. Rất ít người sẵn sàng dành sức lực 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 để thể hiện ra. Một cách để mô tả các kỹ năng mà mọi người đàn ông và phụ nữ có là chia chúng thành hai lớp: công cụ và bày tỏ. Kỹ năng công cụ là những kỹ năng chúng ta học được để có thể đối phó hiệu quả với môi trường. Chúng là những công cụ sinh tồn cơ bản, như sự xảo quyệt của thợ săn hay sự tỉ mỉ của người thợ, hoặc những công cụ trí tuệ, như đọc và viết và kiến thức chuyên môn của những người làm nghề trong xã hội công nghệ của chúng ta. Những người không học cách tìm ra sự nhập tâm trong hầu hết các công việc họ đảm nhận thường trải nghiệm các nhiệm vụ công cụ là bên ngoài — bởi vì chúng không phản ánh sự lựa chọn của chính họ, mà là những yêu cầu được áp đặt từ bên ngoài. Mặt khác, kỹ năng biểu đạt đề cập đến các hành động cố gắng ngoại khóa trải nghiệm chủ quan của chúng ta. Hát một bài hát phản ánh cảm xúc của chúng ta, chuyển tâm trạng của chúng ta thành một điệu nhảy, vẽ một bức tranh thể hiện cảm xúc của chúng ta, kể một câu chuyện cười mà chúng ta thích và chơi bowling nếu đó là điều khiến chúng ta cảm thấy thoải mái là những hình thức thể hiện theo nghĩa này. Khi tham gia vào một hoạt động biểu đạt, chúng ta cảm thấy được tiếp xúc với con người thực của mình. Một người chỉ sống bằng các những công cụ mà không thể hiện sự biểu cảm tự phát cuối cùng trở nên không thể phân biệt được với một người máy đã 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 toàn vẹn mà sự thể hiện mang lại. Tại nơi làm việc, một người phải cư xử theo mong đợi đối với vai trò của mình và là một người thợ máy có năng lực, một thẩm phán tinh táo, một người phục vụ nghiêm túc. Ở nhà, người ta phải là một người mẹ chu đáo hoặc một người con hiếu

nghĩa. Và ở ngoài, trên xe buýt hoặc tàu điện ngầm, người ta phải quay mặt vô cảm với thế giới. Chỉ với bạn bè, hầu hết mọi người mới cảm thấy họ có thể bung xõa và là chính mình. Bởi vì chúng ta chọn những người bạn có chung mục tiêu với ta, đó là những người mà chúng ta có thể hát, nhảy, chia sẻ những câu chuyện cười hoặc chơi bowling. Chính trong sự đồng hành của những người bạn, chúng ta có thể trải nghiệm rõ ràng nhất sự tự do của bản thân và tìm hiểu con người thật của chúng ta. Lý tưởng của một cuộc hôn nhân hiện đại là lấy vợ / chồng làm bạn. Trước đây, khi hôn nhân được dàn xếp vì sự thuận tiện của gia đình, đây được coi là điều bất khả thi. Nhưng giờ đây khi có ít áp lực bên ngoài hơn để kết hôn, nhiều người khẳng định rằng bạn thân nhất của họ là vợ / chồng của họ.

Tình bạn không thú vị trừ khi chúng ta chấp nhận những thách thức đầy sự bùng nổ của nó. Nếu một người bao quanh bản thân bằng những “người bạn”, những người chỉ đơn giản khẳng định lại cá tính của mình trước công chúng, người không bao giờ đặt câu hỏi về ước mơ và mong muốn của mình, người không bao giờ ép ta thử những cách sống mới, ta sẽ bỏ lỡ cơ hội mà tình bạn mang lại. Một người bạn chân chính là người mà đôi khi chúng ta có thể phát cuồng, một người không mong đợi chúng ta luôn luôn chân thật hoàn hảo. Đó là người chia sẻ mục tiêu trở thành toàn vẹn của chúng ta, và do đó sẵn sàng chia sẻ những rủi ro mà bất kỳ sự gia tăng phức tạp của bản thân nào cũng kéo theo.

Trong khi gia đình chủ yếu cung cấp sự bảo vệ về mặt tình cảm, tình bạn thường bao gồm sự mới lạ bí ẩn. Khi mọi người được hỏi về những kỷ niệm ấm áp nhất của họ, họ thường nhớ những ngày lễ và kỳ nghỉ đã dành cho người thân. Bạn bè được nhắc đến thường xuyên hơn trong bối cảnh thích thú, khám phá và phiêu lưu.

Thật không may, ngày nay rất ít người có thể duy trì tình bạn khi trưởng thành. Chúng ta quá di động, quá chuyên biệt và bó hẹp trong lợi ích nghề nghiệp của mình để vun đắp các mối quan hệ lâu dài. Chúng ta thật may mắn nếu có thể tổ chức một gia đình khăng khít, chứ đừng nói đến việc duy trì một vòng tròn bạn bè. Thật là ngạc nhiên khi nghe những người trưởng thành thành đạt, đặc biệt là nam giới - quản lý của các công ty lớn, luật sư và bác sĩ tài giỏi - nói về cuộc sống của họ đã trở nên cô đơn và lẻ loi như thế nào. Họ rom róm nước mắt nhớ lại những người bạn tốt mà họ từng có thời cấp hai, thậm chí là cấp ba, đôi khi là đại học. Tất cả những người bạn đó đã bị bỏ lại phía sau, và thậm chí bây giờ họ có gặp lại nhau, họ có lẽ sẽ có rất ít điểm chung, ngoài một vài kỷ niệm buồn vui lẫn lộn.

Cũng như đối với gia đình, mọi người tin rằng tình bạn là tự nhiên, và nếu họ thất bại thì không thể làm gì ngoài việc cảm thấy có lỗi với bản thân. Ở tuổi vị thành niên, khi có rất nhiều sở thích được chia sẻ với người khác và một người có rất nhiều thời gian rảnh để đầu tư vào một mối quan hệ, thì việc kết bạn có vẻ như là một quá trình tự phát. Nhưng sau này trong cuộc sống, tình bạn hiếm khi xảy ra một cách tình cờ: người ta phải chăm chỉ vun đắp chúng như người ta phải vun đắp công việc hay gia đình.

6. Cộng đồng lớn

Một người là một phần của gia đình hoặc có mối quan hệ bạn bè ở thì ở mức độ nào đó anh ta đầu tư năng lượng tinh thần của mình

vào các mục tiêu được chia sẻ với người khác. Theo cách tương tự, một người có thể thuộc về các hệ thống liên cá nhân lớn hơn bằng cách tuân theo 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 xây dựng để trở thành mục tiêu của nhân loại nói chung.

Theo cách sử dụng của người Hy Lạp cổ đại, “chính trị” dùng để chỉ bất cứ điều gì liên quan đến con người trong các công việc vượt quá phúc lợi cá nhân và gia đình. Theo nghĩa rộng này, chính trị có thể là một trong những hoạt động thú vị nhất và phức tạp nhất dành cho cá nhân, vì người ta bước vào lĩnh vực xã hội càng rộng lớn, thì những thách thức mà nó đặt ra càng lớn. Một người có thể giải quyết những vấn đề phức tạp trong cô độc, và gia đình và bạn bè có thể thu hút rất nhiều sự chú ý. Nhưng việc cố gắng tối ưu hóa các mục tiêu của những cá nhân không liên quan có liên quan đến nhau thì còn có độ phức tạp cao hơn nữa.

Thật không may, nhiều người hoạt động trong đấu trường công cộng này không hành động đạt yêu cầu. Các chính trị gia có xu hướng tìm kiếm quyền lực, các nhà từ thiện nổi tiếng, và các thánh nhân thường tìm cách chứng minh họ là người công bình 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 không chỉ là mang lại lợi ích cho bản thân mà còn để giúp đỡ những người khác trong quá trình này. Việc chính trị gia thực sự cải thiện điều kiện xã hội, để nhà từ thiện giúp đỡ những người nghèo khổ, và vị thánh cung cấp một mô hình sống khả thi cho những người khác thì khó hơn, mà còn mang lại sự viên mãn hơn nhiều.

Nếu chúng ta chỉ xem xét những hậu quả vật chất, chúng ta có thể coi các chính trị gia ích kỷ là kẻ xấu vì họ cố gắng đạt được sự giàu

có và quyền lực cho mình. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận sự thật rằng trải nghiệm tối ưu là thứ mang lại giá trị thực cho cuộc sống, thì chúng ta phải kết luận rằng các chính trị gia cố gắng thực hiện lợi ích chung thực sự thông minh hơn, bởi vì họ đang đương đầu với những thách thức cao hơn, và do đó có cơ hội tốt hơn để trải nghiệm tận hưởng thực sự.

Bất kỳ sự tham gia nào trong lĩnh vực cộng đồng đều có thể thú vị, với điều kiện là người ta cấu trúc nó theo cách sự nhập tâm diễn ra. Không quan trọng việc một người bắt đầu làm việc với Hướng đạo sinh khối hay với một nhóm khám phá những cuốn Sách vĩ đại, hay cố gắng giữ gìn một môi trường trong sạch, hoặc hỗ trợ công đoàn địa phương. Điều quan trọng là đặt mục tiêu, tập trung năng lượng tinh thần của một người, chú ý đến phản hồi và đảm bảo rằng thử thách phù hợp với kỹ năng của một người. Không sớm thì muộn, tương tác sẽ bắt đầu rộ lên và trải nghiệm nhập tâm sẽ kéo về.

Tất nhiên, với thực tế là nguồn cung cấp năng lượng tinh thần có hạn, người ta không thể mong đợi rằng tất cả mọi người đều có thể tham gia vào các mục tiêu 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 dính líu đến một số thử thách nhất định — chẳng hạn như nghệ thuật hoặc toán học — đến nỗi họ không thể nào rời mắt 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 nhập tâm không chỉ hữu ích trong việc giúp các cá nhân cải thiện chất lượng cuộc sống của họ mà còn trong việc chỉ ra cách hoạt động cộng nên được hướng tới. Có lẽ lý thuyết về nhập tâm có hiệu ứng mạnh mẽ nhất có thể có trong khu vực công là cung cấp một bản thiết kế về cách thức các thể chế có thể được cải cách để làm cho chúng có lợi hơn cho trải nghiệm tối ưu. Trong vài thế kỷ

qua, tính hợp lý về kinh tế đã thành công đến mức chúng ta đã coi như hiển nhiên rằng “điểm mấu chốt” của bất kỳ nỗ lực nào của con người đều phải được tính bằng đô la và xu. Nhưng một cách tiếp cận kinh tế độc quyền đối với cuộc sống là vô lý sâu sắc; điểm mấu chốt thực sự bao gồm chất lượng và độ phức tạp của trải nghiệm.

Một cộng đồng nên được đánh giá là tốt không phải vì nó có công nghệ tiên tiến, hoặc bơi trong sự giàu có về vật chất; thật tốt nếu nó mang lại cho mọi người cơ hội tận hưởng nhiều khía cạnh trong cuộc sống của họ nhất có thể, đồng thời cho phép họ phát triển tiềm năng của mình để theo đuổi những thách thức lớn hơn bao giờ hết. Tương tự, giá trị của một trường học không phụ thuộc vào uy tín, hay khả năng đào tạo học sinh đối mặt với những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống, mà phụ thuộc vào mức độ thích thú với việc học tập suốt đời mà nó có thể truyền tải. Một nhà máy tốt không nhất thiết là nhà máy tạo ra nhiều tiền nhất, mà là nhà máy có trách nhiệm cao nhất trong việc nâng cao chất lượng cuộc sống cho người lao động và khách hàng của mình. Và chức năng thực sự của chính trị không phải là làm cho mọi người trở nên giàu có hơn, an toàn hơn hoặc quyền lực hơn, mà là để cho càng nhiều người càng tốt được hưởng một cuộc sống ngày càng phong phú và phức tạp.

Nhưng không có thay đổi xã hội nào có thể xảy ra cho đến khi ý thức của các cá nhân được thay đổi đầu tiên. Khi một người đàn ông trẻ tuổi hỏi Carlyle rằng anh ấy nên làm thế nào để cải tạo thế giới, Carlyle trả lời, “Hãy cải tổ chính mình. Bằng cách đó, sự tồi tệ hơn trên thế giới sẽ ít hơn một tí.” Lời khuyên vẫn còn giá trị. Những người cố gắng làm cho cuộc sống của mọi người tốt đẹp hơn mà không học cách kiểm soát cuộc sống của chính mình trước hết thường khiến mọi thứ xung quanh trở nên tồi tệ hơn.

CHƯƠNG VIII: Vượt qua hỗn mang

BẤT KỂ MỌI ĐIỀU đã được nhắc từ đầu sách, một số người có thể vẫn nghĩ rằng hạnh phúc phải dễ dàng miễn là một người có may mắn, đủ sức khỏe, giàu có và đẹp trai. Nhưng làm thế nào để chất lượng cuộc sống được cải thiện khi mọi thứ đang không theo ý chúng ta, khi vận may chia bài không công bằng cho chúng ta? Người ta có thể đủ khả năng để suy ngẫm về sự khác biệt giữa sự tận hưởng và niềm vui nếu người ta không phải lo lắng về việc hết tiền trước cuối tháng. Đối với hầu hết mọi người, sự khác biệt như vậy là quá xa xỉ để được say mê. Bạn có thể nghĩ về những thách thức và sự phức tạp nếu bạn có một nghề thú vị và được trả lương cao, nhưng tại sao phải cố gắng cải thiện một công việc về cơ bản là ngu ngốc và mất nhân tính? Và làm thế nào chúng ta có thể mong đợi những người bệnh tật, nghèo khó, hoặc gặp khó khăn trong nghịch cảnh có thể kiểm soát được ý thức của họ? Chắc chắn họ sẽ cần phải cải thiện các điều kiện vật chất trước khi sự nhập tâm có thể thêm bất cứ điều gì đáng giá vào chất lượng của sự tồn tại. Nói cách khác, trải nghiệm tối ưu nên được coi là lớp phủ trên một chiếc bánh được làm từ các thành phần vững chắc như sức khỏe và sự giàu có; tự nó là một thứ trang trí mỏng manh. Chỉ với một cơ sở vững chắc về những lợi ích thực tế hơn này, nó mới giúp thỏa mãn những khía cạnh chủ quan của cuộc sống.

Không cần phải nói, toàn bộ luận điểm của cuốn sách này lập luận chống lại một kết luận như vậy. Kinh nghiệm chủ quan không chỉ là một trong những chiều kích của cuộc sống, nó là chính cuộc sống. Điều kiện vật chất chỉ là thứ yếu: chúng chỉ ảnh hưởng đến chúng ta một cách gián tiếp, theo kinh nghiệm. Mặt khác, sự nhập tâm, và thậm chí cả niềm vui, trực tiếp mang lại lợi ích cho chất lượng cuộc sống. Những lợi thế về sức khỏe, tiền bạc và các vật chất khác có thể cải thiện hoặc không cải thiện cuộc sống. Trừ khi một người đã học

cách kiểm soát năng lượng tinh thần, rất có thể những lợi thế vật chất đó sẽ trở nên vô dụng.

Ngược lại, nhiều cá nhân đã phải chịu đựng một cách khắc nghiệt cuối cùng không chỉ sống sót mà còn tận hưởng cuộc sống của họ một cách triệt để. Làm thế nào để mọi người có thể đạt được sự hài hòa về tâm trí và phát triển được bản thân, ngay cả khi một số điều tồi tệ nhất có thể tưởng tượng xảy ra với họ? Đó là câu hỏi đơn giản mà chương này sẽ khám phá. Trong quá trình này, chúng tôi sẽ xem xét một số chiến lược mà mọi người sử dụng để đối phó với các sự kiện căng thẳng và xem xét cách một cá nhân hướng tâm có thể xoay sở để tạo ra trật tự từ hỗn loạn.

1. Chuyển hóa bi kịch

Sẽ là lý tưởng hóa một cách ngây thơ khi tuyên bố rằng bất kể điều gì xảy ra với anh ta, một người kiểm soát được ý thức sẽ hạnh phúc. Chắc chắn có những giới hạn đối với mức độ đau đớn, đói khát hoặc thiếu thốn mà cơ thể có thể chịu đựng. Tuy nhiên, điều đó cũng đúng, như Tiến sĩ Franz Alexander đã nói rất rõ: “Thực tế là tâm trí điều khiển cơ thể, mặc dù bị sinh học và y học bỏ qua, là sự thật cơ bản nhất mà chúng ta biết về quá trình sống.” Y học cổ Hy-La và những cuốn sách như Norman Cousins kể về cuộc chiến thành công chống lại căn bệnh nan y và những mô tả của Tiến sĩ Bernie Siegel về việc tự chữa bệnh đang bắt đầu khắc phục quan điểm duy vật trừu tượng về sức khỏe đã trở nên rất phổ biến trong thế kỷ này. Điểm liên quan cần được đưa ra ở đây là một người biết cách tìm ra sự nhập tâm từ cuộc sống có thể tận hưởng ngay cả những tình huống dường như chỉ cho phép sự tuyệt vọng xuất hiện và thống trị.

Giáo sư Fausto Massimini thuộc khoa tâm lý học của Đại học Milan đã thu thập được những ví dụ đáng kinh ngạc về cách mọi người đạt được sự nhập tâm bất chấp những khuyết tật nghiêm trọng. Một

nhóm mà ông và đội của mình đã nghiên cứu bao gồm những người bị bại liệt chi dưới, thường là những người trẻ tuổi, thường là do tai nạn, đã mất khả năng sử dụng tay chân của họ. Phát hiện bất ngờ của nghiên cứu này là một tỷ lệ lớn nạn nhân đề cập đến tai nạn gây liệt nửa người như một trong những sự kiện tiêu cực nhất và tích cực nhất trong cuộc đời họ. Lý do các sự kiện bi thảm được coi là tích cực là vì chúng đưa ra cho nạn nhân những mục tiêu rất rõ ràng đồng thời giảm bớt những lựa chọn mâu thuẫn và không cần thiết. Những bệnh nhân đã học cách làm chủ những thách thức mới của tình trạng suy nhược của họ cảm thấy rõ ràng về mục đích mà họ đã thiếu trước đây. Học lại cách sống tự bản thân nó đã là một vấn đề của sự thích thú và tự hào, và họ có thể biến tai nạn từ một nguồn trở lực thành một cơ hội để tạo trật tự nội tâm.

Lucio, một trong những thành viên của nhóm này, là một nhân viên trạm xăng hạnh phúc và vô ưu, năm hai mươi tuổi thì bị một tai nạn xe máy khiến anh bị tê liệt dưới thắt lưng. Trước đây anh ấy thích chơi bóng bầu dục và nghe nhạc, nhưng về cơ bản anh ấy nhớ cuộc sống của mình là vô mục đích và không có gì thay đổi. Sau tai nạn, những trải nghiệm thú vị của anh ấy đã tăng lên cả về số lượng và độ phức tạp. Sau khi hồi phục sau thảm kịch, anh đăng ký vào đại học, tốt nghiệp khoa ngôn ngữ và hiện đang làm công việc tư vấn thuế tự do. Cả học tập và công việc đều là những nguồn nhập tâm mãnh liệt; câu cá và bắn cung cũng vậy. Anh ấy hiện là nhà vô địch bắn cung khu vực — thi đấu trên xe lăn.

Đây là một số nhận xét mà Lucio đưa ra trong cuộc phỏng vấn của mình: “Khi tôi bị liệt nửa người, nó giống như được sinh ra một lần nữa. Tôi đã phải học lại từ đầu tất cả những gì tôi từng biết, nhưng theo một cách khác. Tôi phải học cách tự mặc quần áo, sử dụng cái đầu của mình tốt hơn. Tôi phải trở thành một phần của môi trường, và sử dụng nó mà không cố gắng kiểm soát nó.... Điều đó đòi hỏi sự

cam kết, ý chí và sự kiên nhẫn. Về tương lai, tôi hy vọng sẽ tiếp tục cải thiện, tiếp tục vượt qua những hạn chế về khuyết tật của mình.... Mọi người đều phải có mục đích. Sau khi bị liệt, những cải thiện này đã trở thành mục tiêu sống của tôi. "

Franco là một người khác trong nhóm này. Chân của anh ấy đã bất động cách đây 5 năm và anh ấy cũng phát triển các vấn đề nghiêm trọng về tiết niệu, cần phải phẫu thuật nhiều lần. Trước khi bị tai nạn, anh ấy là một thợ điện, và anh ấy rất thích công việc của mình. Nhưng kinh nghiệm nhập tâm mãnh liệt nhất của anh ấy đến từ việc nhảy nhào lộn vào tối thứ Bảy, vì vậy việc tê liệt chân của anh ấy là một việc đặc biệt cay đắng. Franco hiện đang làm cố vấn cho những người bị bại liệt khác. Trong trường hợp này, những bất tiện và những giằng co vì bị liệt đã dẫn đến sự phong phú, thay vì giảm bớt, sự phức tạp của trải nghiệm. Franco nhận thấy thách thức chính của mình bây giờ là giúp các nạn nhân khác tránh khỏi tuyệt vọng và giúp họ phục hồi thể chất. Anh ấy nói mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc đời mình là "Cảm thấy rằng tôi có thể có ích cho những người khác, giúp những nạn nhân gần đây chấp nhận hoàn cảnh của họ". Franco đã đính hôn với một cô gái bị liệt, người đã cam chịu cuộc sống thụ động sau tai nạn của cô ấy. Trong buổi hẹn hò đầu tiên của họ với nhau, anh đã lái chiếc xe của mình (được sửa lại cho phù hợp với người khuyết tật) trong một chuyến đi đến những ngọn đồi gần đó. Không may, chiếc xe bị hỏng, hai người bị mắc kẹt trên một đoạn đường vắng vẻ. Vợ sắp cưới của anh hoảng sợ; ngay cả Franco cũng thừa nhận đã mất hồn vía. Nhưng cuối cùng họ đã tìm cách nhận được sự giúp đỡ, và như thường lệ sau những chiến thắng nhỏ như thế này, cả hai đều cảm thấy tự tin hơn về bản thân mình.

Một nhóm mẫu khác do nhóm ở Milan nghiên cứu bao gồm hàng chục người bị mù bẩm sinh hoặc mất thị lực sau đó. Một lần nữa,

điều đáng chú ý về những cuộc phỏng vấn này là số lượng người mô tả việc mất thị lực như một sự kiện tích cực đã làm phong phú thêm cuộc sống của họ. Ví dụ, Pilar là một phụ nữ ba mươi ba tuổi có vông mạc bị tách khỏi cả hai mắt khi cô mười hai tuổi và người đã mất thị lực kể từ đó. Chứng mù lòa đã giải thoát cô khỏi hoàn cảnh gia đình nghèo khổ và bạo lực đau đớn, đồng thời khiến cuộc sống của cô có mục đích và quý giá hơn những gì có thể xảy ra nếu cô ở nhà với thị giác vẫn còn nguyên vẹn. Cũng như bao người mù khác, cô hiện làm nhân viên điều hành một tổng đài điện thoại thủ công. Trong số các trải nghiệm hiện tại của mình, cô ấy đề cập đến việc làm việc, nghe nhạc, dọn dẹp nhà cửa của bạn bè và “bất cứ điều gì khác mà tôi tình cờ làm”. Tại nơi làm việc, điều mà cô ấy thích nhất là biết rằng các cuộc gọi mà cô ấy phải quản lý vào một vòng quay nhíp nhàng và toàn bộ lưu lượng trò chuyện được chia thành lưới giống như các nhạc cụ của một dàn nhạc. Những lúc như vậy, cô ấy cảm thấy “như tôi là Chúa, hay một điều gì đó tương tự vậy. Điều đó khiến tôi rất mãn nguyện.” Trong số những ảnh hưởng tích cực đến cuộc sống của cô, Pilar đề cập đến việc bị mất thị lực, bởi vì “nó khiến tôi trưởng thành theo những cách mà tôi không bao giờ có thể làm được kể cả khi có bằng đại học... chẳng hạn, các vấn đề không còn ảnh hưởng đến tôi bằng những kiểu cách chúng ảnh hưởng đến rất nhiều bạn bè đồng trang lứa của tôi.”

Paolo, năm nay ba mươi tuổi, đã mất hoàn toàn khả năng sử dụng đôi mắt của mình cách đây sáu năm. Anh ấy không liệt kê sự mù lòa trong số những việc tích cực trong đời, nhưng anh ấy đề cập đến bốn kết quả tích cực của sự kiện bi thảm này: “Thứ nhất, tôi nhận ra và chấp nhận những hạn chế của mình, do đó tôi sẽ tiếp tục cố gắng vượt qua chúng. Thứ hai, tôi đã quyết định luôn thử thay đổi những tình huống mà tôi không muốn. Thứ ba, tôi rất cẩn thận để không lặp lại bất kỳ sai lầm nào mà tôi mắc phải. Và cuối cùng, bây giờ tôi không còn ảo tưởng nữa, mà tôi cố gắng khoan dung với chính mình

để tôi cũng có thể khoan dung với người khác ". Điều đáng ngạc nhiên là làm thế nào đối với Paolo, cũng như đối với hầu hết những người khuyết tật, việc kiểm soát ý thức lại xuất hiện trong sự đơn giản hoàn toàn của nó như là mục tiêu hàng đầu. Nhưng điều này không có nghĩa là những thách thức hoàn toàn là thuộc về bên trong. Paolo thi đấu ở liên đoàn cờ vua quốc gia; anh tham gia các cuộc thi thể thao dành cho người mù; anh ấy kiếm sống bằng cách dạy nhạc. Anh ấy liệt kê việc chơi guitar, chơi cờ vua, thể thao và nghe nhạc trong số các trải nghiệm nhập tâm hiện tại của anh ấy. Gần đây, anh ấy đã đứng thứ bảy trong cuộc họp bơi lội dành cho người khuyết tật ở Thụy Điển, và anh ấy đã giành chức vô địch cờ vua ở Tây Ban Nha. Vợ anh, cũng bị mù, làm huấn luyện viên cho một đội thể thao của phụ nữ mù. Anh ấy hiện đang lên kế hoạch học cách dùng chữ nổi Braille để học cách chơi guitar cổ điển. Tuy nhiên, không một thành tựu đáng kinh ngạc nào trong số những thành tựu đáng kinh ngạc này sẽ quan trọng nếu Paolo không cảm thấy kiểm soát được cuộc sống nội tâm của mình.

Ta còn có ví dụ những ví dụ như Antonio, một thầy giáo trung học và có vợ cũng là người mù; Thách thức hiện tại của họ là nhận nuôi một đứa trẻ mù, trường hợp đầu tiên của cả nước ... Anita, người báo cáo trải nghiệm nhập tâm rất mãnh liệt khi điêu khắc trên đất sét, làm tình và đọc chữ nổi... Dino, 85 năm già và mù bẩm sinh, đã lập gia đình và có hai con, người mô tả công việc của mình, bao gồm phục hồi những chiếc ghế cũ, như một kinh nghiệm phức tạp và luôn sẵn sàng: "Khi tôi nhận một chiếc ghế bị hỏng, tôi sử dụng đường mía tự nhiên chứ không phải sợi tổng hợp được sử dụng trong các nhà máy... cảm giác thật tuyệt khi 'kéo' đúng, lực căng đàn hồi — đặc biệt là khi nó xảy ra ở lần thử đầu tiên... Khi tôi làm xong, chiếc ghế sẽ dùng được hai mươi năm. " ... và rất nhiều người khác thích chúng

Một nhóm khác được Giáo sư Massimini và nhóm của ông nghiên cứu bao gồm những người lang thang vô gia cư, “những kẻ đầu đường xó chợ”, những người ta luôn thấy ở các thành phố lớn của Châu Âu hay như ở Manhattan. Chúng ta có xu hướng cảm thấy tiếc cho những người nghèo này, và cách đây không lâu, nhiều người trong số họ, những người dường như không thể thích nghi với cuộc sống “bình thường”, đã bị chẩn đoán là thái nhân cách hoặc tệ hơn thế. Trên thực tế, nhiều người trong số họ đã được chứng minh là những người bất hạnh, không nơi nương tựa, sức lực của họ đã cạn kiệt bởi những thảm họa đủ loại. Tuy nhiên, thật đáng kinh ngạc khi biết rằng có bao nhiêu người trong số họ đã có thể biến đổi những điều kiện ảm đạm thành một sự tồn tại có các đặc điểm của trải nghiệm nhập tâm mang lại thỏa mãn. Từ rất nhiều ví dụ, chúng tôi sẽ trích dẫn rộng rãi từ một cuộc phỏng vấn có thể đại diện cho nhiều cuộc phỏng vấn khác.

Reyad là một người Ai Cập ba mươi ba tuổi có chỗ ngủ ở công viên của Milan, ăn tại bếp từ thiện, và thỉnh thoảng rửa bát cho nhà hàng bất cứ khi nào anh ta cần một ít tiền mặt. Khi trong cuộc phỏng vấn, anh ấy được đọc mô tả về trải nghiệm nhập tâm và được hỏi liệu điều này đã bao giờ xảy ra với anh ấy chưa thì anh đã trả lời như sau:

“Đúng. Nó mô tả toàn bộ cuộc sống của tôi từ năm 1967 đến nay. Sau Chiến Tranh năm 1967, tôi quyết định rời Ai Cập và bắt đầu quá giang về châu Âu. Kể từ khi tôi sống với tâm trí tập trung vào nội tâm. Nó không chỉ là một chuyến đi, nó còn là một cuộc tìm kiếm danh tính. Mỗi người đàn ông đều có điều gì đó để khám phá bên trong chính mình. Những người trong thị trấn của tôi chắc chắn rằng tôi đã phát điên khi tôi quyết định bắt đầu đi bộ đến châu Âu. Nhưng điều tốt nhất trong cuộc sống là biết chính mình.... Ý tưởng của tôi từ năm 1967 trở đi vẫn không thay đổi: tìm thấy chính mình.

Tôi đã phải đấu tranh chống lại nhiều thứ. Tôi đã đi qua Lebanon và cuộc chiến của nó, qua Syria, Jordan, Thổ Nhĩ Kỳ, Nam Tư, trước khi đến đây. Tôi đã phải đương đầu với đủ loại thiên tai; Tôi ngủ ở nương ven đường trong con giông, tôi bị tai nạn, tôi đã nhìn thấy bạn bè chết bên cạnh tôi, nhưng sự tập trung của tôi chưa bao giờ lung lay.... Đó là một cuộc phiêu lưu cho đến nay đã kéo dài hai mươi năm, nhưng nó sẽ tiếp tục diễn ra trong suốt phần đời còn lại của tôi ...”

“Qua những trải nghiệm này, tôi thấy rằng thế giới không có nhiều giá trị. Điều duy nhất quan trọng đối với tôi bây giờ, đầu tiên và cuối cùng, là Chúa. Tôi tập trung nhất khi cầu nguyện với chuỗi hạt cầu nguyện của mình. Sau đó, tôi có thể đặt cảm xúc của mình vào giấc ngủ, để bình tĩnh bản thân và tránh trở nên điên loạn. Tôi tin rằng số phận điều khiển cuộc sống, và không có ý nghĩa gì khi đấu tranh quá sức.... Trong cuộc hành trình của mình, tôi đã thấy nạn, chiến tranh, chết chóc và nghèo khó. Bây giờ thông qua lời cầu nguyện, tôi đã bắt đầu nghe thấy chính mình, tôi đã quay trở lại với trọng tâm, tôi đã đạt được sự tập trung và tôi hiểu rằng thế giới không có giá trị. Con người sinh ra để được thử thách trên trái đất này. Xe hơi, ti vi, quần áo là thứ yếu. Điều chính yếu là chúng ta được sinh ra để ngợi khen Chúa. Mỗi người đều có số phận riêng của mình, và chúng ta nên giống như con sư tử trong câu tục ngữ. Sư tử, khi nó chạy theo một bầy linh dương, chỉ có thể bắt từng con một. Tôi cố gắng trở nên như vậy, và không giống như những người phương Tây làm việc điên cuồng mặc dù họ không thể ăn nhiều hơn chiếc bánh mì hàng ngày của họ.... Nếu tôi sống thêm được hai mươi năm nữa, tôi sẽ cố gắng sống tận hưởng từng giây phút, thay vì tự giết mình để có thêm.... Nếu tôi muốn sống như một người tự do, không lệ thuộc vào bất cứ ai, tôi có thể đủ khả năng để đi từ từ; nếu tôi không kiếm được gì ngày hôm nay, điều đó không thành vấn đề. Nó có nghĩa rằng đây là số phận của tôi. Ngày sau, tôi có thể

kiếm được 100 triệu — hoặc mắc bệnh nan y. Giống như Chúa Giê Su đã nói: Con người được lợi gì nếu được cả thế giới, nhưng lại đánh mất chính mình? Tôi đã cố gắng đầu tiên để chinh phục chính mình; Tôi không quan tâm nếu tôi mất thế giới.”

“Tôi bắt đầu cuộc hành trình này giống như một con chim non nở ra từ trứng của nó; kể từ đó tôi được bước đi trong tự do. Mỗi người đàn ông nên tìm hiểu bản thân và trải nghiệm cuộc sống dưới mọi hình thức của nó. Lẽ ra, tôi có thể tiếp tục ngủ ngon trên giường và tìm việc làm trong thị trấn của mình, vì công việc đã sẵn sàng cho tôi, nhưng tôi quyết định ngủ với người nghèo, bởi vì một người phải đau khổ để trở thành một người đàn ông. Người ta không trở thành một người đàn ông bằng cách kết hôn, bằng tình dục: làm một người đàn ông có nghĩa là phải có trách nhiệm, biết khi nào cần phải nói, biết điều gì phải nói, biết khi nào người ta phải im lặng.”

Reyad còn chia sẻ nhiều hơn nữa, và tất cả những lời bình của anh ấy đều thống nhất với mục đích kiên định của nhiệm vụ tâm linh của mình. Giống như những nhà tiên tri rồi ren đi lang thang trên sa mạc để tìm kiếm sự giác ngộ cách đây hai nghìn năm, người du hành này đã chung cất cuộc sống hàng ngày thành một mục tiêu của ảo giác rõ ràng: kiểm soát ý thức của mình để thiết lập mối liên hệ giữa bản ngã của anh ta và Chúa. Nguyên nhân nào khiến anh ấy từ bỏ “những điều tốt đẹp trong cuộc sống” và theo đuổi một điều có vẻ hão huyền như vậy? Có phải anh ấy sinh ra đã bị mất cân bằng nội tiết tố? Cha mẹ anh ấy có làm anh ấy bị tổn thương không? Những câu hỏi này, thường là những câu hỏi mà các nhà tâm lý học quan tâm, sẽ không được chúng tôi quan tâm ở đây. Vấn đề không phải là giải thích điều gì giải thích cho sự kỳ lạ của Reyad, mà là nhận ra rằng, với thực tế là anh ta là chính mình, Reyad đã biến những điều kiện sống mà hầu hết mọi người cảm thấy không thể chịu đựng được thành một sự tồn tại có ý nghĩa và thú vị. Và đó là

điều mà nhiều người sống trong tiện nghi và sang trọng không dám nhận.

2. Đối phó với áp lực

“Khi một người đàn ông biết mình sẽ bị treo cổ trong hai tuần nữa, điều đó sẽ khiến tâm trí anh ta tập trung một cách tuyệt vời,” Samuel Johnson nhận xét trong một câu nói nghe tưởng đùa mà lại đúng sự thật. Một thảm họa lớn làm thất bại mục tiêu trung tâm của cuộc sống hoặc sẽ hủy hoại bản thể, buộc một người phải sử dụng tất cả năng lượng tinh thần của mình để dựng lên một rào cản xung quanh các mục tiêu còn lại, bảo vệ họ trước sự tấn công dữ dội hơn nữa của số phận; hoặc nó sẽ cung cấp một mục tiêu mới, rõ ràng hơn và cấp bách hơn: vượt qua những thách thức do thất bại tạo ra. Nếu đi theo con đường thứ hai, bị kích không hẳn là phương hại đến chất lượng cuộc sống. Thật vậy, như trong trường hợp của Lucio, Paolo đã nhắc đến ở trên và vô số người khác giống như họ, về mặt khách quan, một sự kiện tàn khốc có thể xảy đến để làm phong phú thêm cuộc sống của các nạn nhân theo những cách mới và bất ngờ. Ngay cả khi mất đi một trong những khả năng cơ bản nhất của con người, chẳng hạn như khả năng nhìn, không có nghĩa là ý thức của một người bị buộc phải trở nên nghèo nàn; điều ngược lại thường xảy ra. Nhưng điều gì tạo nên sự khác biệt? Làm thế nào mà nó lại xảy ra khi cùng một đòn đánh sẽ tiêu diệt một người, trong khi một người khác sẽ biến nó thành trật tự mới cho tâm hồn?

Các nhà tâm lý học thường nghiên cứu câu trả lời cho những câu hỏi như vậy dưới tiêu đề đối phó với căng thẳng. Rõ ràng là một số sự kiện nhất định gây ra căng thẳng tâm lý hơn những sự kiện khác: ví dụ, cái chết của một người vợ hoặc chồng gây căng thẳng hơn nhiều lần so với việc thế chấp một căn nhà, mà bản thân việc thế chấp gây ra căng thẳng hơn việc bị phạt giao thông. Nhưng cũng rõ ràng rằng

cùng một sự kiện căng thẳng có thể khiến một người hoàn toàn đau khổ, trong khi người khác sẽ cắn răng chịu đựng và cố gắng hết sức. Sự khác biệt này trong cách một người phản ứng với các sự kiện căng thẳng được gọi là “khả năng đối phó” hoặc “cách thức đối phó”.

Khi cố gắng phân loại yếu tố nào tạo nên khả năng đối phó với căng thẳng của một người, sẽ rất hữu ích nếu bạn phân biệt ba loại nguồn lực khác nhau. Đầu tiên là sự hỗ trợ bên ngoài có sẵn, và đặc biệt là mạng lưới các hỗ trợ từ xã hội. Ví dụ, một căn bệnh hiểm nghèo sẽ được giảm nhẹ ở một mức độ nhất định nếu một người có bảo hiểm tốt và một gia đình yêu thương. Thành phần thứ hai chống lại căng thẳng bao gồm các nguồn lực tâm lý của một người, chẳng hạn như trí thông minh, học vấn và các yếu tố tính cách liên quan. Chuyển đến một thành phố mới và phải thiết lập những mối quan hệ bạn bè mới sẽ căng thẳng hơn đối với một người hướng nội hơn là hướng ngoại. Và cuối cùng, loại nguồn lực thứ ba bao gồm các chiến lược đối phó mà một người sử dụng để đối đầu với căng thẳng.

Trong ba yếu tố này, yếu tố thứ ba là phù hợp nhất với mục đích của chúng tôi. Bản thân những hỗ trợ từ bên ngoài không có hiệu quả trong việc giảm thiểu căng thẳng. Họ có xu hướng chỉ giúp đỡ những người có thể tự giúp mình. Và nguồn lực tâm lý phần lớn nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Rất khó để trở nên thông minh hơn, hoặc hướng ngoại hơn nhiều so với lúc mới sinh. Nhưng cách chúng ta đối phó là cả yếu tố quan trọng nhất trong việc xác định tác động của căng thẳng và là nguồn lực linh hoạt nhất vì nó nằm trong tầm kiểm soát của cá nhân chúng ta.

Có hai cách chính mà mọi người phản ứng với căng thẳng. Phản ứng tích cực được George Vaillant, một bác sĩ tâm thần, người đã nghiên cứu cuộc sống của những sinh viên tốt nghiệp Harvard thành công và tương đối không thành công gọi là “sự tự vệ chính chắn” trong

khoảng thời gian khoảng ba mươi năm; những người khác gọi nó là "đối phó biến đổi." Theo các mô hình này, phản ứng tiêu cực đối với căng thẳng sẽ là "sự bảo vệ xúc cảm" hoặc "đối phó thoái lui".

Để minh họa sự khác biệt giữa chúng, chúng ta hãy lấy ví dụ về Jim, một nhà phân tích tài chính hư cấu vừa bị sa thải khỏi một công việc thoải mái ở tuổi bốn mươi. Mất việc của một người được coi là khoảng trung bình trên thang mức độ nghiêm trọng của căng thẳng trong cuộc sống; Tất nhiên, tác động của nó khác nhau tùy theo độ tuổi và kỹ năng của một người, số tiền tiết kiệm của họ và các điều kiện của thị trường lao động. Đối mặt với sự kiện khó chịu này, Jim có thể thực hiện một trong hai hướng hành động trái ngược nhau. Anh ta có thể thu mình vào, ngủ muộn, phủ nhận những gì đã xảy ra và tránh suy nghĩ về nó. Anh ta cũng có thể giải tỏa sự thất vọng của mình bằng cách chống lại gia đình và bạn bè, hoặc nguy trang bằng cách bắt đầu say xỉn nhiều hơn bình thường. Tất cả những điều này sẽ là ví dụ về khả năng đối phó thoái lui, hoặc phòng thủ không chín chắn.

Hoặc Jim có thể giữ bình tĩnh bằng cách kìm nén tạm thời cảm giác tức giận và sợ hãi, phân tích vấn đề một cách logic và đánh giá lại các ưu tiên của mình. Sau đó, anh ta có thể xác định lại vấn đề là gì để có thể giải quyết nó dễ dàng hơn — ví dụ: bằng cách quyết định chuyển đến một nơi mà các kỹ năng của anh ta sẽ có nhu cầu hơn hoặc bằng cách tự đào tạo lại và có được các kỹ năng cho một công việc mới. Nếu Jim xử trí theo hướng này, anh sẽ sử dụng khả năng phòng thủ trưởng thành, hoặc đối phó biến đổi.

Rất ít người chỉ dựa vào một trong hai chiến lược. Có nhiều khả năng Jim sẽ say vào đêm đầu tiên; đánh nhau với vợ, người đã nói với anh ta trong nhiều năm rằng công việc của anh ta thật tệ hại; và sau đó vào sáng hôm sau, hoặc một tuần sau đó, anh ấy sẽ lắng xuống và bắt đầu tìm ra những gì cần làm tiếp theo. Nhưng trình độ

mọi người áp dụng chiến lược thì khác nhau. Hãy nhớ lại những trường hợp về người bị bại liệt đã trở thành một cung thủ vô địch, hoặc một bậc thầy cờ vua mù, bị những bất hạnh ập đến khiến họ không thể vượt qua những sự kiện căng thẳng trong cuộc sống, là những ví dụ về những cá nhân đã thành thạo đối phó với sự biến đổi. Tuy nhiên, những người khác, khi đối mặt với mức độ căng thẳng ít hơn nhiều, có thể từ bỏ và phản ứng bằng cách thu nhỏ mức độ phức tạp trong cuộc sống của họ mãi mãi.

Khả năng chấp nhận bất hạnh và biến chúng thành những điều tốt đẹp là một món quà rất hiếm. Những người sở hữu nó được gọi là "sức sống mãnh liệt" và được cho là có "khả năng phục hồi" hoặc "lòng can đảm." Dù chúng ta gọi họ là gì, người ta thường hiểu rằng họ là những người đặc biệt, những người đã vượt qua những khó khăn lớn, và đã vượt qua những trở ngại có thể làm nản lòng hầu hết đàn ông và đàn bà trên Trái Đất này. Trên thực tế, khi những người bình thường được yêu cầu kể tên những cá nhân mà họ ngưỡng mộ nhất, và để giải thích tại sao những người đàn ông và phụ nữ này được ngưỡng mộ, lòng dũng cảm và khả năng vượt qua khó khăn là những phẩm chất thường được nhắc đến như một lý do. Như Francis Bacon đã nhận xét, trích dẫn từ một bài phát biểu của nhà triết học Khắc kỷ Seneca, "Những điều tốt đẹp thuộc về sự thịnh vượng thì đáng được ước ao, nhưng những điều tốt đẹp đến từ nghịch cảnh thì đáng được ngưỡng mộ."

Trong một nghiên cứu của chúng tôi, danh sách những người được ngưỡng mộ bao gồm một bà cụ, mặc dù bị liệt, nhưng luôn vui vẻ và sẵn sàng lắng nghe những rắc rối của người khác; một cố vấn ở trại thanh thiếu niên, người mà khi có một trại viên mất tích, đã giữ được bình tĩnh và tổ chức cuộc giải cứu thành công; một nữ giám đốc điều hành, người bất chấp áp lực chế giễu và bị phân biệt giới tính, đã thắng thế trong một môi trường làm việc khó khăn; và Ignaz

Semmelweis, một bác sĩ người Hungary ở thế kỷ trước khẳng định rằng có thể cứu được mạng sống của nhiều bà mẹ khi sinh con nếu các bác sĩ sản khoa chỉ rửa tay cho họ, mặc dù các bác sĩ còn lại phớt lờ và chế nhạo ông. Những người này và hàng trăm người khác được đề cập đều được tôn trọng vì những lý do tương tự: Họ đứng vững cho những gì họ tin tưởng và không để sự chống đối làm nản lòng họ. Họ có lòng dũng cảm, hay những gì trong thời gian trước đó được gọi đơn giản là “đức hạnh” — một thuật ngữ có nguồn gốc từ từ “vir” trong tiếng Latinh.

Tất nhiên, mọi người nên xem xét đến đức tính này hơn bất kỳ đức tính nào khác. Trong tất cả những đức tính mà chúng ta có thể học được, không có đặc điểm nào hữu ích hơn, cần thiết hơn cho sự sống còn và có nhiều khả năng cải thiện chất lượng cuộc sống hơn là khả năng thăng hoa trong nghịch cảnh. Để ngưỡng mộ phẩm chất này có nghĩa là chúng ta chú ý đến những người thể hiện nó, và do đó chúng ta có cơ hội bắt chước họ nếu ta muốn. Do đó ngưỡng mộ lòng dũng cảm tự nó là một đặc điểm thích ứng tích cực; những người làm như vậy có thể được chuẩn bị tốt hơn để tránh khỏi những cú đánh của bất hạnh.

Nhưng chỉ đơn giản gọi khả năng vượt qua sự hỗn loạn là “cách ứng phó biến đổi”, và những người giỏi về nó là “can đảm”, thì không thể giải thích được món quà đáng chú ý này. Giống như nhân vật trong Moliere, người đã nói rằng giấc ngủ là do “những xung lực bắt ta ngủ”, chúng ta không thể soi sáng vấn đề nếu chúng ta nói rằng việc đối phó hiệu quả là do đức tính dũng cảm. Những gì chúng ta cần không chỉ là tên và mô tả, mà là sự hiểu biết về cách thức hoạt động của quy trình. Thật không may, sự thiếu hiểu biết của chúng ta trong vấn đề này vẫn còn rất lớn.

3. Sức mạnh của kết cấu phân tán

Tuy nhiên, một sự thật có vẻ rõ ràng là khả năng tạo ra trật tự khỏi sự hỗn loạn không phải là của riêng các quá trình tâm lý. Trên thực tế, theo một số quan điểm về tiến hóa, các dạng sống phức tạp phụ thuộc vào khả năng tồn tại của chúng dựa trên khả năng trích xuất năng lượng từ những trở lực - để tái chế chất thải thành trật tự có cấu trúc. Nhà hóa học đoạt giải Nobel Ilya Prigogine gọi các hệ thống vật lý khai thác năng lượng mà nếu không sẽ bị phân tán và mất đi trong chuyển động ngẫu nhiên là “cấu trúc tiêu tán”. Ví dụ, toàn bộ vương quốc thực vật trên hành tinh của chúng ta là một cấu trúc tiêu tán khổng lồ vì nó ăn vào ánh sáng, thông thường sẽ là sản phẩm phụ vô ích của quá trình đốt cháy mặt trời. Thực vật đã tìm ra cách để chuyển hóa năng lượng lãng phí này thành các khối để xây dựng để tạo nên các loại lá, hoa, quả, vỏ cây và gỗ. Và bởi vì nếu không có thực vật thì sẽ không có động vật, tất cả sự sống trên trái đất đều có khởi nguyên từ việc thực hiện các cấu trúc phân tán nắm bắt sự hỗn loạn và định hình nó thành một trật tự phức tạp hơn.

Con người cũng đã tìm ra cách sử dụng năng lượng lãng phí để phục vụ các mục tiêu của họ. Phát minh công nghệ lớn đầu tiên, đó là lửa, là một ví dụ điển hình. Ban đầu, các đám cháy bắt đầu một cách ngẫu nhiên: núi lửa, sấm chớp, và quá trình đốt cháy tự phát đốt cháy nhiên liệu ở đây và ở đó, và năng lượng của gỗ phân hủy được phân tán mà không có mục đích. Khi học cách kiểm soát lửa, mọi người sử dụng năng lượng tiêu tán để sưởi ấm hang động của họ, nấu thức ăn của họ, và cuối cùng để nấu chảy và rèn các đồ vật làm bằng kim loại. Các động cơ chạy bằng hơi nước, điện, xăng và phản ứng tổng hợp hạt nhân cũng dựa trên nguyên tắc tương tự: tận dụng năng lượng mà nếu không có sự tác động thì sẽ bị mất đi hoặc trái ngược với mục tiêu của chúng ta. Trừ khi con người học được các thủ thuật khác nhau để biến các lực lượng rối loạn thành thứ mà họ có thể sử dụng, chúng ta sẽ không thể sống sót một cách mãi mãi như hiện tại.

Như chúng ta đã thấy, tâm lý hoạt động theo các nguyên tắc tương tự. Sự toàn vẹn của cái tôi phụ thuộc vào khả năng tiếp nhận những sự kiện trung lập hoặc tiêu cực và biến chúng thành những sự kiện tích cực. Bị sa thải có thể là một ơn trời, nếu một người nắm lấy cơ hội để tìm một việc khác để làm điều đó phù hợp hơn với mong muốn của một người. Trong cuộc đời của mỗi người, cơ hội chỉ gồm những điều tốt đẹp là cực hiếm. Khả năng mong muốn của chúng ta sẽ luôn được thực hiện là nhỏ đến mức không đáng kể. Không sớm thì muộn, ai cũng sẽ phải đối mặt với những sự kiện trái ngược với mục tiêu của mình: thất vọng, bệnh tật nặng, tài chính đảo lộn và cuối cùng là cái chết không thể tránh khỏi của một người. Mỗi sự kiện kiểu này là những phản hồi tiêu cực tạo ra sự rối loạn trong tâm trí. Mỗi thứ đều đe dọa bản thân và làm suy yếu chức năng của nó. Nếu chấn thương đủ nghiêm trọng, một người có thể mất khả năng tập trung vào các mục tiêu cần thiết. Nếu điều đó xảy ra, bản thân không còn kiểm soát được nữa. Nếu tình trạng suy giảm nghiêm trọng, ý thức trở nên hỗn loạn mất kiểm soát, và người đó "mất trí" - các triệu chứng khác nhau của bệnh tâm thần sẽ xuất hiện. Trong trường hợp ít nghiêm trọng hơn, khi bản thân bị đe dọa thì ta chỉ đơn giản trở nên thủ thế và ngừng phát triển; thu mình lại khi bị tấn công, bản thân sẽ rút lui sau các hệ thống phòng thủ và yếu nhược, lúc nào cũng chỉ nghi ngờ và nghi ngại.

Chính vì lý do này mà lòng dũng cảm, sự kiên cường, lòng kiên trì, phòng thủ chính chắn, hoặc sự đương đầu bằng biến đổi — những cấu trúc tiêu biến của tâm trí — là rất cần thiết. Nếu không có chúng, chúng ta sẽ liên tục phải hứng chịu những đợt bắn phá ngẫu nhiên khiến tâm trí ta bất ổn. Mặt khác, nếu chúng ta phát triển các chiến lược tích cực như vậy, hầu hết các sự kiện tiêu cực ít nhất có thể được hóa giải, và thậm chí có thể được sử dụng như những thách thức giúp làm cho bản thân trở nên mạnh mẽ và phức tạp hơn.

Các kỹ năng chuyển đổi thường phát triển vào cuối tuổi vị thành niên. Trẻ nhỏ và thanh thiếu niên vẫn phụ thuộc phần lớn vào lưới xã hội để hỗ trợ và giúp chúng chống lại những điều sai trái. Khi một cú giáng mạnh của số phận nhắm đến một thiếu niên trẻ tuổi — thậm chí là một điều nhỏ nhặt như điểm kém, một cái mụn mọc trên cằm, hoặc một người bạn phớt lờ cậu ấy ở trường — đối với cậu ấy dường như thế giới sắp kết thúc, và cuộc sống này không còn ý nghĩa gì cả. Phản hồi tích cực từ những người khác thường khiến tâm trạng của cậu phấn chấn hơn trong vài phút; một nụ cười, một cuộc điện thoại, một bài hát hay thu hút sự chú ý của cậu ấy, đánh lạc hướng cậu ấy khỏi những lo lắng và lập lại trật tự trong tâm trí. Chúng tôi đã học được từ các nghiên cứu của Phương pháp Lấy mẫu Trải nghiệm rằng một thanh niên khỏe mạnh trung bình chỉ bị trầm cảm trong nửa giờ. (Trung bình, một người trưởng thành mất gấp đôi thời gian để phục hồi sau tâm trạng xấu.)

Tuy nhiên, trong một vài năm nữa — khi họ mười bảy hoặc mười tám tuổi — nói chung thanh thiếu niên có thể nhìn các sự kiện tiêu cực theo những cách khác nhau và họ không còn bị phá hủy bởi những thứ không diễn ra như mong muốn. Đó là vì ở độ tuổi này hầu hết mọi người thì khả năng kiểm soát ý thức bắt đầu hình thành. Một phần khả năng này là sản phẩm của kinh nghiệm sống: đã từng thất vọng trước đó và đã sống sót sau thất vọng, thanh thiếu niên lớn hơn biết rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi. Một phần là vì họ biết rằng những người khác cũng đã trải qua những vấn đề tương tự và chúng có thể được giải quyết. Sự hiểu biết về những đau khổ của chính mình và những sẻ chia cung cấp thêm góc nhìn cho sự ích kỷ của tuổi trẻ.

Đỉnh cao trong việc phát triển kỹ năng ứng phó đạt được khi một người đàn ông hoặc phụ nữ trẻ đã đạt được ý thức đủ mạnh mẽ về bản thân, dựa trên các mục tiêu được lựa chọn cá nhân, rằng không

có sự thất vọng bên ngoài nào có thể làm suy yếu hoàn toàn con người họ. Đối với một số người, sức mạnh bắt nguồn từ một mục tiêu liên quan đến sự đồng nhất với gia đình, với đất nước, hoặc với một tôn giáo hoặc một hệ tư tưởng. Đối với những người khác, nó phụ thuộc vào việc thông thạo một hệ thống của các biểu tượng đã đạt đến mức bậc thầy, chẳng hạn như nghệ thuật, âm nhạc hoặc vật lý. Srinivasa Ramanujan, thiên tài toán học trẻ tuổi đến từ Ấn Độ, đã dành rất nhiều tâm sức đầu tư vào lý thuyết số đến nỗi nghèo đói, bệnh tật, đau đớn và thậm chí là cái chết cận kề cũng không làm ông phân tâm khỏi các phép tính — thực tế chúng chỉ thúc đẩy ông sáng tạo hơn nữa. Trên giường bệnh, ông không ngừng ngạc nhiên trước vẻ đẹp của các phương trình mà ông khám phá ra, và sự thanh thản trong tâm trí của ông phản ánh trật tự của các ký hiệu mà ông sử dụng.

Tại sao một số người bị suy yếu do căng thẳng, trong khi những người khác lại có được sức mạnh từ nó? Về cơ bản, câu trả lời rất đơn giản: những người biết cách biến một tình huống vô vọng thành một hoạt động nhập tâm mới có thể kiểm soát được sẽ có thể tận hưởng bản thân và trở nên mạnh mẽ hơn sau thử thách. Có ba bước chính dường như liên quan đến sự biến đổi như vậy:

a) Sự vững tin vào chính mình từ tiềm thức.

Như Richard Logan đã tìm thấy trong nghiên cứu của mình về những cá nhân sống sót sau những thử thách khắc nghiệt về thể chất — những nhà thám hiểm vùng cực lang thang một mình ở Bắc Cực, những tù nhân trong trại tập trung — một thái độ phổ biến được những người như vậy chia sẻ là niềm tin ngầm rằng số phận của họ nằm trong tay họ. Họ không nghi ngờ rằng nguồn lực của chính họ sẽ đủ để cho phép họ tự quyết định số phận của mình. Theo nghĩa đó, người ta sẽ gọi họ là người tự tin, nhưng đồng thời, cái tôi của họ dường như vắng bóng một cách kỳ lạ: họ không tự cho mình là

trung tâm; năng lượng của họ thường không tập trung vào việc chiếm lĩnh môi trường xung quanh mà tập trung nhiều vào việc tìm cách vận hành hài hòa nội tâm của họ.

Thái độ này xảy ra khi một người không còn thấy mình đối lập với môi trường, là một người khẳng định rằng mục tiêu, ý định của mình phải được ưu tiên hơn mọi thứ khác. Thay vào đó, anh ta cảm thấy một phần của bất cứ điều gì diễn ra xung quanh, và cố gắng thích ứng và làm hết sức mình trong những điều kiện của môi trường bên ngoài. Nghịch lý thay, cảm giác khiêm tốn này — sự thừa nhận rằng mục tiêu của một người có thể phải phụ thuộc vào một thực thể lớn hơn và để thành công, người ta có thể phải thực hiện theo một bộ quy tắc khác với những gì người ta muốn — là dấu hiệu của những người mạnh mẽ.

Để lấy một ví dụ nhỏ nhất nhưng phổ biến, giả sử vào một buổi sáng lạnh giá, khi bạn đang vội vã đến văn phòng, động cơ ô tô sẽ không nổ khi bạn thử đánh lửa. Trong những hoàn cảnh như vậy, nhiều người ngày càng bị ám ảnh bởi mục tiêu của họ - đến văn phòng - đến nỗi họ không thể lập bất kỳ kế hoạch nào khác. Họ có thể chửi bới chiếc xe, vặn chìa khóa điện điên cuồng hơn, đập vào bảng điều khiển một cách bực tức — thường là vô ích. Sự can dự vào cái tôi của họ ngăn cản họ đối phó hiệu quả với sự thất vọng và không nhận ra mục tiêu của mình. Một cách tiếp cận hợp lý hơn sẽ là nhận ra rằng nó không có gì khác biệt với chiếc xe mà bạn phải vào trung tâm thành phố một cách vội vàng. Chiếc xe tuân theo luật riêng của nó và cách duy nhất để nó di chuyển là tính đến chúng. Nếu bạn không biết điều gì có thể xảy ra với người bắt đầu, sẽ hợp lý hơn nếu gọi taxi hoặc hình thành một mục tiêu thay thế: hủy cuộc hẹn và thay vào đó tìm việc gì đó hữu ích để làm ở nhà.

Về cơ bản, để đạt được mức độ tự tin này, người ta phải tin tưởng vào bản thân, môi trường của bản thân và vị trí của mình trong đó.

Một phi công giỏi biết các kỹ năng của mình, tin tưởng vào chiếc máy mà cô ấy đang bay và nhận thức được những hành động cần thiết trong trường hợp có bão, hoặc trong trường hợp cánh bị đóng băng. Vì vậy, cô ấy tự tin vào khả năng đối phó với bất kỳ điều kiện thời tiết nào có thể xảy ra — không phải vì cô ấy sẽ buộc máy bay phải tuân theo ý mình, mà vì cô ấy sẽ là công cụ để điều chỉnh các đặc tính của máy bay với điều kiện bay. Vì vậy, cô ấy là một liên kết không thể thiếu cho sự an toàn của máy bay, nhưng nó chỉ như một liên kết — như một chất xúc tác, như một thành phần của hệ thống người trên máy bay, tuân theo các quy tắc của hệ thống đó — để cô có thể đạt được mục tiêu của mình.

b) Tập trung sự chú ý vào thế giới.

Rất khó để nhận thấy môi trường chừng nào sự chú ý chủ yếu tập trung vào bên trong, miễn là hầu hết năng lượng tinh thần của một người bị hấp thụ bởi những mối quan tâm và mong muốn của bản ngã. Những người biết cách biến căng thẳng thành thử thách thú vị dành rất ít thời gian để nghĩ về bản thân. Họ không sử dụng hết năng lượng của mình để cố gắng thỏa mãn những gì họ tin là nhu cầu của họ, hoặc lo lắng về những ham muốn được xã hội huấn luyện. Thay vào đó, sự chú ý của họ là cảnh giác, liên tục xử lý thông tin từ môi trường xung quanh. Trọng tâm vẫn do mục tiêu của người đó đặt ra, nhưng nó đủ mở để nhận thấy và thích ứng với các sự kiện bên ngoài ngay cả khi chúng không liên quan trực tiếp đến những gì anh ta muốn hoàn thành.

Lập trường cởi mở giúp một người có thể khách quan, nhận thức được các khả năng thay thế, cảm nhận được một phần của thế giới xung quanh. Nhà leo núi đá Yvon Chouinard thể hiện rất rõ sự hòa hợp của mình với môi trường, khi mô tả một trong những dốc núi trên El Capitan đầy đáng sợ ở Yosemite mà anh đã kinh qua: “Từng viên pha lê riêng lẻ trong đá granit đều nổi bật với sự khắc họa đậm

nét. Những hình dạng đa dạng của những đám mây không ngừng thu hút sự chú ý của chúng tôi. Lần đầu tiên, chúng tôi nhận thấy những con bọ nhỏ trên khắp các bức tường, nhỏ đến nỗi chúng hầu như không thể nhận thấy. Tôi nhìn chăm chăm vào một con bọ suốt mười lăm phút, nhìn nó di chuyển và chiêm ngưỡng màu đỏ rực rỡ của nó.

“Làm sao người ta có thể cảm thấy nhàm chán với quá nhiều thứ hay ho để xem và cảm nhận! Sự hợp nhất với rất vui, với sự nhận thức siêu xuyên thấu này, đã cho chúng tôi một cảm giác mà chúng tôi đã không có trong nhiều năm.”

Đạt được sự thống nhất này với môi trường xung quanh không chỉ là một thành phần quan trọng của trải nghiệm nhập tâm thú vị mà còn là cơ chế trung tâm để vượt qua nghịch cảnh. Trước hết, khi sự chú ý được kéo ra khỏi bản thân, sự thất vọng về mong muốn của một người sẽ ít có cơ hội làm gián đoạn ý thức hơn. Điều kiện cho trở lực tâm lý là ta phải tập trung vào sự rối loạn bên trong; nhưng thay vào đó, bằng cách chú ý đến những gì đang xảy ra xung quanh bản thân, tác động tàn phá của căng thẳng sẽ giảm bớt. Thứ hai, người có sự chú ý đắm chìm trong môi trường sẽ trở thành một phần của nó — cô ấy tham gia vào hệ thống bằng cách liên kết bản thân với nó thông qua năng lượng tinh thần. Do đó, điều này giúp cô ấy có thể hiểu được các thuộc tính của hệ thống, từ đó cô ấy có thể tìm ra cách tốt hơn để thích ứng với một tình huống có vấn đề.

Quay trở lại ví dụ về chiếc xe không nổ máy: nếu sự chú ý của bạn hoàn toàn bị tập trung vào mục tiêu đến văn phòng đúng giờ, tâm trí bạn có thể tràn ngập hình ảnh về những gì sẽ xảy ra nếu bạn đến muộn, và ý nghĩ thù địch về phương tiện bất hợp tác của bạn. Sau đó, bạn ít có khả năng nhận thấy những gì chiếc xe đang cố gắng nói với bạn: rằng động cơ bị ngập nước hoặc pin đã chết. Tương tự, phi công dành quá nhiều sức lực để suy nghĩ xem cô ấy muốn máy bay

làm gì có thể bỏ lỡ thông tin giúp cô ấy điều hướng an toàn. Charles Lindbergh, người đã trải qua nó trong quá trình vượt Đại Tây Dương một mình trong kỷ nguyên của mình để hoàn toàn cởi mở với môi trường:

"Buồng lái của tôi nhỏ, và thành mỏng: nhưng bên trong cái kén này, tôi cảm thấy yên tâm, bất chấp những suy đoán của tâm trí tôi.... Tôi trở nên ý thức sâu sắc về các chi tiết trong buồng lái của mình — về các thiết bị, đòn bẩy, các góc độ xây dựng. Mỗi mặt hàng có một giá trị mới. Tôi nghiên cứu các vết hàn trên đường ống (các gợn sóng đóng băng của thép qua đó vượt qua hàng trăm trọng lượng sức căng vô hình), một chấm sơn phóng xạ trên mặt đồng hồ đo độ cao... pin của van nhiên liệu... — tất cả những thứ như vậy, mà trước đây tôi chưa bao giờ xem xét đến bây giờ rõ ràng và quan trọng.... Tôi có thể đang lái một chiếc máy bay phức tạp, lao qua không gian, nhưng trong cabin này, tôi được bao quanh bởi sự đơn giản và những suy nghĩ khiến tôi nằm ngoài thời gian."

Một đồng nghiệp cũ của tôi, G., đã từng kể một câu chuyện khủng khiếp trong những năm trong không quân của anh ấy, minh họa cho việc quan tâm quá mức đến sự an toàn có thể nguy hiểm như thế nào, khi nó đòi hỏi sự quan tâm nhiều đến mức khiến chúng ta quên đi phần còn lại của thực tế. Trong Chiến tranh Triều Tiên, đơn vị của G. đã tham gia huấn luyện nhảy dù theo lịch. Một ngày nọ, khi cả nhóm đang chuẩn bị thả dù, người ta phát hiện ra rằng không có đủ dù tiêu chuẩn để phát hết, và một trong những người đàn ông thuận tay phải buộc phải nhảy dù thuận tay trái. "Cái dù đó cũng giống như những cái khác," sĩ quan quân nhu bảo đảm với anh ta, "nhưng sợi dây thừng treo ở bên trái của dây nịt. Bạn có thể thả máng bằng một trong hai tay, nhưng làm bằng tay trái sẽ dễ dàng hơn ". Cả đội lên máy bay, đi đến độ cao tám nghìn feet, và lần lượt vượt qua khu vực mục tiêu, họ nhảy ra ngoài. Mọi thứ diễn ra tốt đẹp, ngoại trừ

một người: chiếc dù của anh ta không bao giờ mở ra, và anh ta rơi thẳng vào cái chết nơi sa mạc bên dưới.

G. là một phần của nhóm điều tra được cử đến để xác định lý do tại sao máng trượt không mở. Người lính thiệt mạng là người đã được trao chốt giải phóng bên trái. Bộ đồng phục ở phía bên phải ngực của anh ta, nơi có sợi dây xé cho một chiếc dù thông thường, đã bị xé hoàn toàn; ngay cả phần thịt ở ngực anh ta cũng đã bị khoét trong một khoảng thời gian dài thở hỗn hển bởi bàn tay phải đầm máu của anh ta. Bên trái một vài inch là sợi dây bị xé thực tế, có vẻ như chưa được chạm vào. Không có gì sai với chiếc dù. Vấn đề là ở chỗ, trong khi rơi vào cõi vĩnh hằng khủng khiếp đó, người đàn ông đã trở nên cố định với ý tưởng rằng để mở được máng trượt, anh ta phải tìm được sự giải thoát ở một nơi quen thuộc. Nỗi sợ hãi của anh ấy dữ dội đến nỗi nó khiến anh ấy mù quáng trước sự thật rằng sự an toàn nằm trong tầm tay anh ấy theo đúng nghĩa đen.

Trong một tình huống bị đe dọa, điều tự nhiên là phải huy động năng lượng tinh thần, thu hút nó vào bên trong và sử dụng nó như một biện pháp phòng thủ chống lại mối đe dọa. Nhưng phản ứng bẩm sinh này lại thường làm giảm khả năng đối phó. Nó làm trầm trọng thêm trải nghiệm bất ổn nội tâm, làm giảm tính linh hoạt của phản ứng và, có lẽ tệ hơn bất cứ điều gì khác, nó cô lập một người với phần còn lại của thế giới, để anh ta một mình với nỗi thất vọng của mình. Mặt khác, nếu một người tiếp tục giữ liên lạc với những gì đang diễn ra, các khả năng mới có thể xuất hiện, do đó có thể gợi ý các phản ứng mới và một người sẽ ít có khả năng bị đứt mạch đời.

c) Khám phá những giải pháp khác

Về cơ bản có hai cách để đối phó với một tình huống tạo ra trở lực tinh thần. Một là tập trung sự chú ý vào những trở ngại trong việc đạt được mục tiêu của một người và sau đó loại bỏ chúng, từ đó

khôi phục sự hài hòa trong ý thức. Đây là cách tiếp cận trực tiếp. Cách khác là tập trung vào toàn bộ tình huống, bao gồm cả bản thân, để khám phá xem liệu các mục tiêu thay thế có thể không phù hợp hơn hay không và do đó có thể đưa ra các giải pháp khác nhau.

Ví dụ, chúng ta hãy giả sử rằng Phil, người sắp được thăng chức lên làm phó chủ tịch trong công ty của mình, thấy rằng thay vào đó, cuộc hẹn có thể dành cho một đồng nghiệp thân thiện hơn với CEO. Tại thời điểm này, anh ta có hai lựa chọn cơ bản: tìm cách thay đổi suy nghĩ của CEO về việc ai là người tốt hơn cho công việc (cách tiếp cận đầu tiên), hoặc xem xét một bộ mục tiêu khác, chẳng hạn như chuyển sang một bộ phận khác của công ty, thay đổi tổng thể sự nghiệp, hoặc thu nhỏ mục tiêu nghề nghiệp và đầu tư sức lực vào gia đình, cộng đồng hoặc phát triển bản thân (cách tiếp cận thứ hai). Không có giải pháp nào là “tốt hơn” theo nghĩa tuyệt đối; điều quan trọng là liệu nó có ý nghĩa về mặt mục tiêu tổng thể của Phil hay không và liệu nó có cho phép anh ấy tận hưởng tối đa cuộc sống của mình hay không.

Dù anh ấy áp dụng giải pháp nào, nếu Phil quá coi trọng bản thân, nhu cầu và mong muốn của anh ấy, anh ấy sẽ gặp rắc rối ngay khi mọi thứ không theo ý mình. Anh ta sẽ không có đủ sự chú ý khi cần để tìm kiếm những lựa chọn thực tế, và thay vì tìm kiếm những thử thách mới thú vị, anh ta sẽ bị bao quanh bởi những mối đe dọa căng thẳng.

Hầu hết mọi tình huống chúng ta gặp phải trong cuộc sống đều có khả năng phát triển. Như chúng ta đã thấy, ngay cả những thảm họa khủng khiếp như mù lòa và liệt nửa người cũng có thể biến thành điều kiện để hưởng thụ và làm cho cuộc sống phức tạp hơn. Ngay cả việc cái chết đang tới tụt nó có thể giúp tạo ra sự hài hòa trong ý thức, thay vì tuyệt vọng.

Nhưng những biến đổi này đòi hỏi một người phải chuẩn bị để nhận ra những cơ hội bất ngờ. Hầu hết chúng ta đều trở nên cố định một cách cứng nhắc trong những thói quen được tạo ra bởi lập trình di truyền và điều kiện xã hội đến nỗi chúng ta bỏ qua các tùy chọn lựa chọn bất kỳ hướng hành động nào khác. Sống hoàn toàn theo hướng dẫn di truyền và xã hội là được miễn là mọi thứ diễn ra tốt đẹp. Nhưng thời điểm các mục tiêu sinh học hoặc xã hội gây thất vọng - điều mà về lâu dài là không thể tránh khỏi - một người phải hình thành các mục tiêu mới và tạo ra một hoạt động nhập tâm mới cho chính mình, nếu không anh ta sẽ lãng phí năng lượng của mình vào sự rối loạn nội tâm.

Nhưng làm thế nào để phát hiện ra những chiến lược thay thế này? Câu trả lời về cơ bản rất đơn giản: nếu một người hoạt động với vững tin vào bản thân, và vẫn cởi mở với môi trường và hòa nhập, một giải pháp có thể sẽ xuất hiện. Quá trình khám phá những mục tiêu mới trong cuộc sống ở nhiều khía cạnh tương tự như quá trình một nghệ sĩ tạo ra một tác phẩm nghệ thuật nguyên bản. Trong khi một nghệ sĩ thông thường bắt đầu vẽ một bức tranh bằng vải biết mình muốn vẽ gì và giữ ý định ban đầu của mình cho đến khi tác phẩm hoàn thành, một nghệ sĩ sáng tạo với những kỹ năng tương đương lại bắt đầu với một cảm nhận sâu sắc nhưng không xác định mục tiêu trong đầu, tiếp tục sửa đổi bức tranh trong phản ứng với những màu sắc và hình dạng bất ngờ nổi lên trên tấm vải vẽ, và kết thúc bằng một tác phẩm hoàn chỉnh có lẽ sẽ không giống với bất cứ thứ gì cô có trong đầu khi phát những nét đầu tiên. Nếu người nghệ sĩ phản ứng với cảm xúc bên trong của cô ấy, biết những gì cô ấy thích và không thích, và chú ý đến những gì đang xảy ra trên bức tranh, một bức tranh tốt nhất định sẽ xuất hiện. Mặt khác, nếu cô ấy giữ một định kiến trước về bức tranh sẽ trông như thế nào, mà không đáp ứng các khả năng được gợi ý bởi các hình thức phát triển trước cô ấy, bức tranh có thể là sáo mòn.

Tất cả chúng ta đều bắt đầu với những định kiến về những gì chúng ta muốn từ cuộc sống. Chúng bao gồm những nhu cầu cơ bản được lập trình bởi gen của chúng ta để đảm bảo sự tồn tại — nhu cầu về thức ăn, sự thoải mái, tình dục, sự thống trị đối với những sinh vật khác. Chúng cũng bao gồm những mong muốn mà nền văn hóa cụ thể của chúng ta đã khắc sâu trong chúng ta — trở nên mảnh mai, giàu có, được giáo dục và được nhiều người yêu thích. Nếu chúng ta nắm lấy những mục tiêu này và may mắn, chúng ta có thể tái tạo hình ảnh xã hội và vật chất lý tưởng cho thời gian và địa điểm lịch sử của chúng ta. Nhưng đây có phải là cách sử dụng tốt nhất năng lượng tinh thần của chúng ta? Và điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta không thể đạt được chúng? Chúng ta sẽ không bao giờ nhận thức được những khả năng khác trừ khi, giống như người họa sĩ quan sát một cách cẩn thận những gì đang xảy ra trên bức tranh, chúng ta chú ý đến những gì đang xảy ra xung quanh mình và đánh giá các sự kiện trên cơ sở tác động trực tiếp của chúng đến cảm giác của chúng ta, thay vì hơn là chỉ đánh giá chúng theo quan niệm định kiến trước. Nếu làm như vậy, chúng ta có thể phát hiện ra rằng, trái ngược với những gì chúng ta tin tưởng, việc giúp đỡ một người khác sẽ cảm thấy hài lòng hơn là đánh bại anh ta, hoặc nói chuyện với đứa trẻ hai tuổi thú vị hơn là chơi gôn với chủ tịch công ty.

4. Tổng Kết về Bản Thể Hướng Tâm.

Trong chương này, chúng ta đã chứng minh nhiều lần rằng các tác nhân bên ngoài không quyết định liệu nghịch cảnh có thể biến thành niềm vui hay không. Một người khỏe mạnh, giàu có, mạnh mẽ và quyền lực không có khả năng kiểm soát được ý thức của mình hơn một người ốm yếu, nghèo nàn, yếu đuối và bị áp bức. Sự khác biệt giữa một người tận hưởng cuộc sống và một người bị choáng ngợp bởi nó là sản phẩm của sự kết hợp của các yếu tố bên ngoài như vậy

và cách một người hiểu chúng - nghĩa là cho dù anh ta coi thách thức là mối đe dọa hay là cơ hội để hành động.

“Bản ngã hướng tâm” là cái có thể dễ dàng biến những mối đe dọa tiềm ẩn thành những thách thức thú vị và do đó duy trì sự hài hòa bên trong. Một người không bao giờ cảm thấy buồn chán, ít khi lo lắng, tận hưởng những gì đang diễn ra và lúc nào cũng nhập tâm có thể được cho là có một bản ngã hướng tâm. Thuật ngữ này có nghĩa đen là “một bản thân có những mục tiêu riêng,” và nó phản ánh ý tưởng rằng một cá nhân như vậy có các mục tiêu thường xuất phát từ bên trong. Đối với hầu hết mọi người, mục tiêu được định hình trực tiếp bởi nhu cầu sinh học và các quy ước xã hội, và do đó nguồn gốc của chúng nằm ngoài bản thân. Đối với một người hướng tâm, các mục tiêu lớn thường xuất phát từ trải nghiệm đã được ý thức sàng lọc, và tức từ chính bản thân họ.

Bản thể nhập tâm biến những trở lực tâm trí tiềm ẩn thành sự nhập tâm. Do đó, các quy tắc để phát triển một bản thể như vậy rất đơn giản và chúng bắt nguồn trực tiếp từ mô hình tạo sự nhập tâm. Một cách ngắn gọn, chúng có thể được tóm tắt như sau:

a) Thiết lập mục tiêu.

Để có thể trải nghiệm nhập tâm, người ta phải có mục tiêu rõ ràng để phấn đấu. Một người có tính hướng tâm học cách đưa ra các lựa chọn — từ những cam kết cả đời, chẳng hạn như kết hôn và ổn định một công việc, đến những quyết định tâm thường như làm gì vào cuối tuần hoặc cách dành thời gian chờ đợi trong phòng khám nha khoa — mà không cần nhiều phiền phức và giữ sự hỗn loạn ở mức tối thiểu.

Lựa chọn mục tiêu có liên quan đến việc thừa nhận những thách thức. Nếu tôi quyết định học quần vợt, tôi sẽ phải học cách giao

bóng, sử dụng những cú trái tay và thuận tay, để phát triển sức bền và phản xạ của tôi. Hoặc trình tự nhân quả có thể bị đảo ngược: bởi vì tôi thích đánh bóng qua lưới, tôi có thể phát triển mục tiêu học cách chơi quần vợt. Trong mọi trường hợp, mục tiêu và thách thức bao hàm lẫn nhau.

Ngay sau khi các mục tiêu và thách thức xác định một hệ thống hành động, chúng sẽ lần lượt đề xuất các kỹ năng cần thiết để giúp giúp ta chơi đúng "luật". Nếu tôi quyết định từ bỏ công việc của mình và trở thành một nhà điều hành khu nghỉ mát, thì tôi nên tìm hiểu về quản lý khách sạn, tài chính, địa điểm thương mại, v.v. Tất nhiên, trình tự cũng có thể bắt đầu theo thứ tự ngược lại: những gì tôi nhận thấy kỹ năng của mình có thể dẫn đến sự phát triển của một mục tiêu cụ thể dựa trên những điểm mạnh đó — tôi có thể quyết định trở thành nhà điều hành khu nghỉ dưỡng vì tôi thấy mình có đủ trình độ và những kỹ năng cần thiết cho công việc đó.

Và để phát triển các kỹ năng, một người cần chú ý đến kết quả của các hành động của chính họ — để theo dõi phản hồi. Để trở thành một nhà điều hành khu nghỉ mát giỏi, tôi phải diễn giải chính xác những điều kiện mà các chủ ngân hàng có thể cho tôi vay tiền nghỉ, tôi cũng phải nghĩ về đề xuất kinh doanh của tôi. Tôi cần biết những đặc trưng nào của khu nghỉ dưỡng hấp dẫn khách hàng và những điểm nào họ không thích. Nếu không thường xuyên chú ý đến phản hồi, tôi sẽ sớm trở nên tách rời khỏi hệ thống đang vận hành, ngừng phát triển các kỹ năng và trở nên kém đi.

Một trong những điểm khác biệt cơ bản giữa một người hướng tâm và một người không có hướng tâm là người hướng tâm biết rằng chính cô ấy là người đã chọn bất kỳ mục tiêu nào mà cô ấy đang theo đuổi. Những gì cô ấy làm không phải là ngẫu nhiên, cũng không phải là kết quả của các ngoại lực tác động. Thực tế này dẫn đến hai kết quả dường như trái ngược nhau. Một mặt, có cảm giác

làm chủ các quyết định của mình, người đó càng chuyên tâm hơn cho các mục tiêu của mình. Hành động của cô ấy là đáng tin cậy và được được nội tâm kiểm soát. Mặt khác, khi biết những mục tiêu ấy là của riêng mình, cô có thể dễ dàng sửa đổi chúng vì bất kỳ lý do gì chứ không phải cứng đầu theo đuổi. Về mặt đó, hành vi của một người sống tự do vừa nhất quán hơn vừa linh hoạt hơn.

b) Tan vào hành động

Sau khi chọn một hệ thống hành động, một người có tính cách hướng tâm sẽ phát triển sâu sắc hơn với bất cứ điều gì anh ta đang làm. Dù lái máy bay liên tục vòng quanh thế giới hay rửa bát sau bữa tối, anh ấy đều dành sự tập trung cho nhiệm vụ trước mắt.

Để làm được như vậy thành công, người ta phải học cách cân bằng giữa cơ hội hành động với những kỹ năng mà mình có. Một số người bắt đầu với những kỳ vọng không thực tế, chẳng hạn như cố gắng giải cứu thế giới hoặc trở thành triệu phú trước hai mươi tuổi. Khi hy vọng của họ bị tiêu tan, hầu hết trở nên tuyệt vọng, và bản thân của họ khô héo vì bị mất năng lượng tinh thần đã tiêu tốn trong những nỗ lực không có kết quả. Ở một thái cực khác, nhiều người trì trệ vì họ không tin tưởng vào tiềm năng của chính mình. Họ chọn sự an toàn của các mục tiêu tầm thường và bắt giữ sự phát triển của mức độ phức tạp ở mức thấp nhất hiện có. Để đạt được sự tham gia vào hệ thống hành động, người ta phải tìm ra một mạng lưới tương đối chặt chẽ giữa nhu cầu của môi trường và năng lực hành động của một người.

Ví dụ: giả sử một người bước vào một căn phòng đầy người và quyết định “tham gia bữa tiệc”, nghĩa là làm quen với càng nhiều người càng tốt và có quãng thời gian vui vẻ. Nếu một người thiếu sự hướng tâm, anh ta có thể không có khả năng tự mình bắt đầu một tương tác và rút vào một góc, hy vọng rằng ai đó sẽ chú ý đến anh

ta. Hoặc anh ta có thể cố tỏ ra huyền ảo và bóng bẩy quá mức, khiến mọi người không thích sự thân thiện hòa hợt và không phù hợp. Không có chiến lược nào sẽ rất thành công hoặc có khả năng cung cấp một khoảng thời gian vui vẻ. Khi bước vào phòng, một người có tính cách hướng tâm sẽ chuyển sự chú ý khỏi bản thân sang bữa tiệc — “hệ thống hành động” mà anh ta muốn tham gia. Anh ta sẽ quan sát những vị khách, cố gắng đoán xem ai trong số họ có thể có sở thích phù hợp và tính khí tương thích, và bắt đầu nói chuyện với người đó về những chủ đề mà anh ta cho rằng sẽ là điểm chung của cả hai. Nếu phản hồi là tiêu cực — nếu cuộc trò chuyện trở nên nhàm chán hoặc quá tầm người đối diện — thì anh ta sẽ thử một chủ đề khác hoặc một đối tượng khác. Chỉ khi hành động của một người phù hợp với các cơ hội của hệ thống khuôn mẫu thì người đó mới thực sự tham gia vào.

Sự tham gia được tạo điều kiện rất nhiều nhờ khả năng tập trung. Những người mắc chứng rối loạn tập trung, người không thể giữ cho tâm trí của mình không bị vẩn vơ, luôn cảm thấy bị lạc lõng giữa dòng đời. Họ phải chịu đựng với bất kỳ kích thích vô tình nào xảy ra. Bị mất tập trung bất chấp ý chí của người đó là dấu hiệu chắc chắn nhất cho thấy người đó đang không điều khiển. Tuy nhiên, điều đáng ngạc nhiên là hầu hết mọi người đều nỗ lực rất ít để cải thiện khả năng kiểm soát sự chú ý của họ. Nếu việc đọc một cuốn sách có vẻ quá khó, thay vì tập trung cao độ, chúng ta có xu hướng đặt nó sang một bên và thay vào đó bật tivi, điều này không chỉ đòi hỏi sự chú ý tối thiểu, mà trên thực tế, có xu hướng làm lan tỏa những gì tiêu cực với việc biên tập lộn xộn, những đoạn quảng cáo vô duyên và những nội dung vô bổ.

c) Chú ý vào những gì đang diễn ra

Sự tập trung dẫn đến sự tham gia, điều này chỉ có thể được duy trì bằng các đầu vào liên tục của sự chú ý. Các vận động viên nhận thức

được rằng trong một cuộc đua, dù chỉ một chút khắc cũng phân kẻ thắng người thua. Một nhà vô địch quyền anh hạng nặng có thể bị hạ gục nếu anh ta không nhìn thấy đối thủ của mình đang tấn công. Cầu thủ bóng rổ sẽ đánh trượt lưới nếu anh ta cho phép mình bị phân tâm bởi tiếng ồn ào của đám đông. Những cạm bẫy tương tự đe dọa bất kỳ ai tham gia vào một hệ thống phức tạp: để giữ nhịp, anh ta phải liên tục đầu tư năng lượng tinh thần. Cha mẹ không lắng nghe con mình sẽ làm suy yếu sự tương tác, luật sư mất tập trung có thể phá cả bộ hồ sơ và bác sĩ phẫu thuật có tâm trí lơ đãng có thể đẩy bệnh nhân vào cửa tử.

Có một bản thể hướng tâm ngụ ý khả năng duy trì sự tham gia. Ý thức về bản thân, vốn là nguồn gây mất tập trung phổ biến nhất, không phải là vấn đề đối với một người như vậy. Thay vì lo lắng về tình trạng của mình như thế nào, nhìn từ bên ngoài ra sao, anh ấy toàn tâm toàn ý cho mục tiêu của mình. Trong một số trường hợp, chính mức độ can dự sâu đẩy tự ý thức ra khỏi nhận thức, trong khi đôi khi ngược lại: chính sự thiếu ý thức về bản thân mới khiến cho sự tham gia sâu sắc trở nên khả thi. Các yếu tố của tính cách hướng tâm có liên quan với nhau bằng các liên kết nhân quả lẫn nhau. Không quan trọng người ta bắt đầu từ đâu — cho dù người ta chọn mục tiêu trước, phát triển kỹ năng, trau dồi khả năng tập trung hay loại bỏ ý thức bản thân. Người ta có thể bắt đầu ở bất cứ đâu, bởi vì một khi trải nghiệm nhập tâm diễn ra, các yếu tố khác sẽ dễ dàng đạt được hơn nhiều.

Một người chú ý đến một sự tương tác thay vì lo lắng về bản thân sẽ thu được một kết quả đầy nghịch lý. Cô ấy không còn cảm thấy như một cá thể riêng biệt nữa, nhưng bản thân của cô ấy trở nên mạnh mẽ hơn. Một cá nhân hướng tâm phát triển vượt ra ngoài giới hạn của chính họ bằng cách đầu tư năng lượng tinh thần vào một hệ thống mà cô ấy lựa chọn. Do sự kết hợp này giữa con người và hệ

thống, cái tôi phải tiến lên một mức độ phức tạp cao hơn. Đây là lý do tại sao tốt hơn là nên yêu và để rồi thất tình còn hơn là không bao giờ yêu.

Bản thể của một người mà họ xem xét mọi thứ từ góc độ vị kỷ có thể an toàn hơn, nhưng chắc chắn là nghèo nàn hơn so với bản thể của một người sẵn sàng dấn thân, tham gia và sẵn sàng chú ý cho những gì đang xảy ra vì lợi ích của sự tương tác hơn là do sự vị kỷ.

Trong buổi lễ kỷ niệm việc công bố tác phẩm điêu khắc Picasso ngoài trời khổng lồ của Chicago ở quảng trường đối diện Tòa thị chính, tôi tình cờ đứng cạnh một luật sư liên thương tật mà tôi quen. Khi bài phát biểu nhậm chức kết thúc, tôi nhận thấy vẻ mặt tập trung cao độ trên khuôn mặt anh ấy, và đôi môi anh ấy đang mấp máy. Khi được hỏi anh ta đang nghĩ gì, anh ta trả lời rằng anh ta đang cố gắng ước tính số tiền mà thành phố sẽ phải trả để giải quyết các vụ kiện liên quan đến trẻ em bị thương khi leo lên tác phẩm điêu khắc.

Luật sư này có may mắn không, vì anh ta có thể biến mọi thứ anh ta thấy thành một vấn đề chuyên môn mà anh đã thành thạo, từ đó có thể nhập tâm mọi nơi mọi lúc? Hay anh ta đang tự tước đi cơ hội phát triển bằng cách chỉ chú ý đến những gì anh ta đã quen thuộc, và bỏ qua các khía cạnh thẩm mỹ, dân dụng và xã hội của sự kiện? Có lẽ cả hai cách giải thích đều chính xác. Tuy nhiên, về lâu dài, việc nhìn ra thế giới chỉ từ khung cửa sổ nhỏ mà bản thân dành cho bản thân luôn bị hạn chế. Ngay cả nhà vật lý, nghệ sĩ hoặc chính trị gia được kính trọng nhất cũng trở thành một kẻ rỗng tuếch và không còn tận hưởng cuộc sống nếu tất cả những gì anh ta có thể quan tâm là vai trò hạn chế của anh ta trong vũ trụ.

d) Học cách hòa nhập vào khoảnh khắc

Kết quả của việc có một bản thể hướng tâm — học cách đặt mục tiêu, phát triển kỹ năng, nhạy cảm với phản hồi, biết cách tập trung và tham gia — là một người có thể tận hưởng cuộc sống ngay cả khi hoàn cảnh khách quan khắc nghiệt và tồi tệ. Kiểm soát tâm trí có nghĩa là bất cứ điều gì xảy ra theo nghĩa đen đều có thể là một nguồn vui. Cảm nhận một cơn gió nhẹ vào một ngày nắng nóng, nhìn thấy một đám mây phản chiếu trên mặt kính của một tòa nhà cao tầng, làm việc trong một giao dịch kinh doanh, nhìn một đứa trẻ chơi với một chú chó con, uống một cốc nước đều có thể là những trải nghiệm thỏa mãn sâu sắc, làm giàu cho cuộc sống của mỗi người.

Tuy nhiên, để đạt được sự kiểm soát này, đòi hỏi sự quyết tâm và kỷ luật. Trải nghiệm tối ưu không phải là kết quả của cách tiếp cận cuộc sống theo chủ nghĩa khoái lạc, mơ màng. Một thái độ thoải mái, tự do không phải là một biện pháp phòng thủ đủ để chống lại sự hỗn loạn. Như chúng ta đã thấy ngay từ phần đầu của cuốn sách này, để có thể biến các sự kiện ngẫu nhiên thành sự nhập tâm, người ta phải phát triển các kỹ năng kéo dài năng lực, khiến người ta trở nên nhiều hơn những gì hiện có. Sự nhập tâm thúc đẩy các cá nhân đến sự sáng tạo và thành tích xuất sắc. Sự cần thiết phải phát triển các kỹ năng ngày càng hoàn thiện để duy trì sự hưởng thụ là chìa khóa của sự phát triển của văn hóa. Nó thúc đẩy cả cá nhân và nền văn hóa thay đổi thành những thực thể phức tạp hơn. Phần thưởng của việc tạo ra trật tự trong trải nghiệm cung cấp năng lượng thúc đẩy quá trình tiến hóa — chúng mở đường cho những hậu duệ sau này của chúng ta, những người sẽ sớm thay thế chúng ta trở nên phức tạp hơn và khôn ngoan hơn chúng ta

Nhưng để thay đổi tất cả sự tồn tại thành trải nghiệm nhập tâm, chỉ học cách kiểm soát trạng thái ý thức từng khoảnh khắc là chưa đủ. Cũng cần phải có một bối cảnh tổng thể về các mục tiêu để các sự

kiện của cuộc sống hàng ngày có ý nghĩa. Nếu một người chuyển từ hoạt động nhập tâm này sang hoạt động khác mà không có trật tự kết nối, sẽ rất khó để nhìn lại những năm đã qua và tìm thấy ý nghĩa của những gì đã xảy ra vào cuối cuộc đời của một người. Để tạo ra sự hài hòa trong bất cứ điều gì một người làm là nhiệm vụ cuối cùng mà lý thuyết về trải nghiệm tối ưu đưa ra cho những người mong muốn đạt được trải nghiệm tối ưu; đó là một nhiệm vụ liên quan đến việc chuyển đổi toàn bộ cuộc sống thành một hoạt động nhập tâm duy nhất, với các mục tiêu thống nhất cung cấp các mục đích không đổi

CHƯƠNG IX: Sáng tạo ý nghĩa cuộc sống

KHÔNG CÓ GÌ BẤT NGỜ nếu một chơi quần vợt nổi tiếng đặt môn chơi của họ làm kim chỉ nam của mình, vui khi cầm trái banh nỉ, nhưng ngoài sân đấu thì vô cùng mất nét và hung hăng. Picasso rất thích vẽ tranh, nhưng ngay khi dừng cọ, ông đã biến thành một người đàn ông khá khó ưa. Bobby Fischer, thiên tài cờ vua, dường như trở nên bất lực trừ phi ông đang nhìn những quân cờ. Những ví dụ này và vô số ví dụ tương tự là một lời nhắc nhở rằng việc đạt được sự nhập tâm trong một hoạt động không nhất thiết đảm bảo rằng điều tương tự cũng sẽ diễn ra với toàn bộ những phần còn lại của cuộc đời bạn.

Nếu chúng ta yêu thích công việc và những bạn hữu, và đối mặt với mọi thách thức như một cơ hội để phát triển các kỹ năng mới, chúng ta sẽ nhận được phần thưởng từ cuộc sống mà sự thường nhật không thể nào mang lại. Tuy nhiên, ngay cả điều này cũng không đủ để đảm bảo cho chúng ta về việc sẽ có trải nghiệm tối ưu. Chừng nào việc hưởng thụ theo từng mảnh từ các hoạt động không liên kết với nhau một cách có ý nghĩa, thì người ta vẫn dễ bị ảnh hưởng bởi sự hỗn loạn. Ngay cả sự nghiệp thành công nhất, mối quan hệ gia đình đáng sống nhất cuối cùng cũng cạn kiệt. Việc tham gia vào công việc sớm muộn gì cũng phải giảm bớt. Vợ chồng chết, con cái lớn khôn và đi xa. Để tiếp cận trải nghiệm tối ưu càng gần càng tốt về mặt con người, thì bước cuối cùng trong việc kiểm soát ý thức là cần thiết.

Điều này liên quan đến việc biến tất cả cuộc sống thành một trải nghiệm nhập tâm thống nhất. Nếu một người đề ra một mục tiêu đủ khó, tất cả các mục tiêu khác đều nương theo mục tiêu lớn một cách hợp lý và nếu người đó đầu tư toàn bộ năng lượng vào việc phát triển các kỹ năng để đạt được mục tiêu lớn, thì hành động và cảm xúc sẽ hài hòa, và các phần riêng biệt của cuộc sống sẽ phù hợp

với nhau — và mỗi hoạt động sẽ “có ý nghĩa” trong hiện tại, cũng như trong quá khứ và tương lai. Bằng cách đó, có thể mang lại ý nghĩa cho toàn bộ cuộc đời của một người.

Nhưng có phải là điều vô cùng ngây thơ khi mong đợi cuộc sống có một ý nghĩa tổng thể nhất quán? Rốt cuộc, ít nhất là kể từ khi Nietzsche kết luận rằng Chúa đã chết, các nhà triết học và nhà khoa học xã hội đã bận rộn chứng minh rằng sự tồn tại không có mục đích, rằng cơ hội và các lực lượng vô nhân cách cai trị số phận của chúng ta, và tất cả các giá trị là tương đối và do đó tùy ý. Đúng là cuộc sống không có ý nghĩa gì, nếu theo đó chúng ta muốn nói đến một mục tiêu tối cao được xây dựng trong kết cấu của tự nhiên và kinh nghiệm của con người, một mục tiêu có giá trị cho mọi cá nhân. Nhưng nó không có nghĩa rằng cuộc sống không thể được gán một ý nghĩa. Phần lớn những gì chúng ta gọi là văn hóa và văn minh bao gồm những nỗ lực mà con người đã thực hiện, nói chung là chống lại sự chênh lệch quá lớn, để tạo ra cảm giác có mục đích cho bản thân và con cháu của họ. Phải công nhận một điều rằng cuộc sống tự nó là vô nghĩa. Nhưng vì đó mà bỏ cuộc là một vấn đề hoàn toàn khác. Thế gian vô nghĩa tự nó trống rỗng chẳng khác gì nói chúng ta không có cánh để bay.

Từ quan điểm của một cá nhân, không quan trọng mục tiêu cuối cùng là gì — miễn là nó đủ sức nặng để ta đặt tất cả năng lượng tinh thần vào đó cả đời. Thách thức có thể liên quan đến mong muốn có bộ sưu tập chai bia tốt nhất trong xóm, quyết tâm tìm ra phương pháp chữa trị bệnh ung thư hoặc đơn giản là mệnh lệnh sinh học để có những đứa trẻ sẽ lớn lên khỏe mạnh và thành đạt. Miễn là có mục tiêu rõ ràng, quy tắc rõ ràng cho hành động và cách để tập trung và tham gia, bất kỳ mục tiêu nào cũng có thể mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của một người.

Trong vài năm qua, tôi đã khá quen biết với một số chuyên gia theo Hồi giáo — kỹ sư điện tử, phi công, doanh nhân và giáo viên, chủ yếu đến từ Ả Rập Xê Út và các quốc gia vùng Vịnh khác. Khi nói chuyện với họ, tôi đã bị ấn tượng bởi hầu hết họ dường như thoải mái như thế nào kể cả khi bị áp lực lớn. “Không có gì đáng nói cả,” những người tôi hỏi han đã nói với tôi, bằng những từ khác nhau, nhưng với cùng một thông điệp: “Chúng tôi không buồn vì chúng tôi tin rằng cuộc sống của chúng tôi nằm trong tay Thượng Đế, và bất cứ điều gì Ngài quyết định sẽ là tốt với chúng tôi. ” Niềm tin ngầm như vậy cũng đã từng phổ biến trong nền văn hóa của chúng ta, nhưng bây giờ không dễ tìm thấy nó. Nhiều người trong chúng ta phải tự mình khám phá ra một mục tiêu sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống mà không cần đến sự trợ giúp của một đức tin truyền thống.

1. Ý nghĩa là gì.

Ý nghĩa là một khái niệm khó định nghĩa, vì bất kỳ định nghĩa nào cũng có nguy cơ là lòng vòng. Làm thế nào để chúng ta nói về ý nghĩa của chính ý nghĩa? Có ba cách để giải mã ý nghĩa của từ này giúp soi sáng bước cuối cùng để đạt được trải nghiệm tối ưu. Cách sử dụng đầu tiên của từ này là nó hướng đến mục đích, mục đích, ý nghĩa của một điều gì đó, như: Ý nghĩa của cuộc sống là gì? Ý nghĩa của từ này phản ánh giả định rằng các sự kiện được liên kết với nhau về một mục tiêu cuối cùng; 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, nhưng rơi vào các khuôn mẫu dễ nhận biết được định hướng bởi một mục đích cuối cùng. Cách sử dụng thứ hai của từ này đề cập đến ý định của một người: Cô ấy thường có ý tốt. Ý nghĩa này ngụ ý rằng mọi người tiết lộ mục đích của họ trong hành động; rằng mục tiêu của họ được thể hiện theo những cách có thể dự đoán được, nhất quán và có trật tự. Cuối cùng, nghĩa

thứ ba mà từ này được dùng để chỉ thứ tự thông tin, như khi người ta nói: Khoa tai mũi họng có nghĩa là nghiên cứu về tai, mũi và họng, hoặc: Bầu trời đỏ vào buổi chiều có nghĩa là thời tiết sẽ tốt vào sáng hôm sau. Ý nghĩa này chỉ ra nhận dạng của các từ khác nhau, mối 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 mâu thuẫn với nhau.

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 người vào một trải nghiệm nhập tâm thống nhất. Ba ngữ nghĩa của từ có nghĩa đã nêu ở trên soi cho ta về cách thức thực hiện. Những người thấy cuộc sống của họ có ý nghĩa thường có một mục tiêu đủ thách thức để chiếm hết năng lượng của họ, một mục tiêu có thể mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của họ. Chúng ta có thể coi quá trình này là đạt được mục đích. Để trải nghiệm sự nhập tâm, người ta phải đặt mục tiêu cho hành động của một người: giành chiến thắng trong trò chơi, kết bạn với ai đó, để hoàn thành điều gì đó theo một cách nhất định. Bản thân mục tiêu thường không quan trọng; điều quan trọng là nó tập trung sự chú ý của một người và đưa nó vào một hoạt động thú vị, có thể đạt được. Theo cách tương tự, một số người có thể mang lại sự tập trung cao độ cho năng lượng tinh thần của họ trong suốt cuộc đời. Các mục tiêu không liên quan với các hoạt động nhập tâm riêng biệt được thống nhất thành một chuỗi những thách thức mang lại cho một người mục đích trong tất cả việc họ làm. Có rất nhiều cách khác nhau để thiết lập kim chỉ nam cho chính mình. Napoléon đã cống hiến cuộc đời của mình chỉ cho mục đích duy nhất trong đầu ông là theo đuổi quyền lực và trong quá trình này hàng trăm nghìn binh lính Pháp đã vui mừng đi theo ông đến chết. Mẹ Teresa đã đầu tư tất cả tâm sức của mình để giúp đỡ những người không nơi nương tựa, bởi vì cuộc đời của Mẹ đã có mục đích bởi một tình yêu vô điều kiện dựa trên niềm tin vào Chúa, trong một trật tự thiêng liêng nằm ngoài khả năng của các giác quan.

Từ quan điểm tâm lý thuần túy, Napoleon và Mẹ Teresa đều có thể đạt được mục đích nội tâm ở mức giống nhau, và do đó có được trải nghiệm tối ưu. Sự khác biệt rõ ràng trong phương pháp giữa chúng dẫn đến một câu hỏi đạo đức rộng lớn hơn: Hậu quả của hai cách ấy mang lại ý nghĩa cho cuộc sống là gì? Chúng ta có thể kết luận rằng Napoléon đã mang đến sự hỗn loạn cho hàng ngàn sinh mạng, trong khi Mẹ Teresa làm giảm trở lực trong ý thức của nhiều người. Nhưng ở đây chúng tôi sẽ không cố gắng vượt qua sự phân xét về giá trị khách quan của các 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 cá nhân. Theo nghĩa này, câu trả lời cho câu đố cũ "Ý nghĩa của cuộc sống là gì?" hóa ra lại đơn giản một cách đáng kinh ngạc. Ý nghĩa của cuộc sống là: bất kể nó là gì, bất kể nó xuất phát từ đâu, một mục đích thống nhất và tối hậu là điều mang lại ý nghĩa cho cuộc sống.

Cách thứ ba để giúp cuộc sống có được ý nghĩa là kết quả của hai bước trước đó. Khi một mục tiêu quan trọng được theo đuổi cùng với việc giải quyết và tất cả các hoạt động đa dạng của một người phù hợp với nhau thành một trải nghiệm nhập tâm thống nhất, kết quả là sự hài hòa được đưa đến ý thức. Người biết mong muốn của mình và làm việc có mục đích để đạt được chúng là người có cảm xúc, suy nghĩ và hành động đồng nhất với nhau, và đạt được sự hài hòa nội tâm. Trong những năm 1960, quá trình này được gọi là "getting your head together" (Tập trung nào - lược dịch) , nhưng trên thực tế ở mọi giai đoạn lịch sử khác, một khái niệm tương tự đã được sử dụng để mô tả bước cần thiết này để hướng tới một cuộc sống tốt đẹp. Một người hòa hợp bất kể anh ta làm gì, bất kể điều gì đang xảy ra với anh ta, biết rằng năng lượng tinh thần của anh ta không bị lãng phí vì nghi ngờ, hối hận, tội lỗi và sợ hãi, mà luôn luôn được sử dụng một cách hữu ích. Sự đồng cảm bên trong cuối

cùng dẫn đến sức mạnh nội tâm và sự thanh thản mà chúng ta ngưỡng mộ ở những người dường như đã hòa hợp với chính họ.

Mục đích, cách giải quyết và sự hài hòa hợp nhất cuộc sống và mang lại ý nghĩa cho cuộc sống bằng cách biến nó thành một trải nghiệm nhập tâm liền mạch. Ai đạt được trạng thái này sẽ không bao giờ thực sự thiếu bất cứ thứ gì khác. Một người có ý thức được sắp xếp như vậy không cần phải sợ những sự kiện bất ngờ, hoặc thậm chí cái chết. Mọi khoảnh khắc sống đều sẽ có ý nghĩa và hầu hết chúng sẽ rất thú vị. Điều này chắc chắn nghe có vẻ đáng mơ ước. Vậy làm thế nào để người ta đạt được nó?

2. Tôi luyện mục đích

Trong cuộc sống của nhiều người, có thể tìm thấy một mục đích thống nhất biện minh cho những việc họ làm hàng ngày — một mục tiêu giống như 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 thách thức mà một người cần phải đối mặt để biến cuộc sống của họ thành một hoạt động nhập tâm. Nếu không có mục đích như vậy, ngay cả ý thức được sắp xếp tốt nhất cũng thiếu ý nghĩa.

Trong suốt lịch sử loài người, vô số nỗ lực đã được thực hiện để khám phá những mục tiêu tối thượng mang lại ý nghĩa cho trải nghiệm. Những nỗ lực này thường rất khác nhau. Ví dụ, trong nền văn minh Hy Lạp cổ đại, theo nhà triết học xã hội Hannah Arendt, con người tìm cách đạt được sự bất tử thông qua những hành động anh hùng, trong khi trong thế giới Cơ đốc giáo, đàn ông và phụ nữ hy vọng đạt được cuộc sống vĩnh cửu thông qua những việc làm thánh thiện. Theo quan điểm của Arendt, các mục tiêu cuối cùng phải phù hợp với vấn đề sinh tử: chúng phải mang lại cho đàn ông và phụ nữ một mục đích cao hơn những năm cỏ xanh. Cả sự bất tử

và vĩnh cửu đều thực hiện được điều này, nhưng theo những cách rất khác nhau. Các anh hùng Hy Lạp đã thực hiện những hành động cao cả để thu hút sự ngưỡng mộ của những người khác, hy vọng rằng những hành động dũng cảm mang tính cá nhân cao của họ sẽ được truyền lại trong các bài hát và câu chuyện từ thế hệ này sang thế hệ khác. Do đó, danh tính của họ sẽ tiếp tục tồn tại trong ký ức của con cháu họ. Trái lại, các thánh đồ đã đầu phục cá nhân để kết hợp những suy nghĩ và hành động của họ với ý muốn của Đức Chúa Trời, mong đợi được sống đời đời trong sự kết hợp với Ngài. Anh hùng và thánh nhân, theo ngữ nghĩa rằng họ đều cống hiến toàn bộ năng lượng tinh thần của mình cho một mục tiêu tối thượng, quy định một khuôn mẫu hành vi nhất quán để tuân theo cho đến khi chết, đã biến cuộc sống của họ thành những trải nghiệm nhập tâm thống nhất. Các thành viên khác trong xã hội điều chỉnh những hành động bình thường của chính mình theo những tấm gương này, có điều mục tiêu chúng mang lại không rõ ràng bằng, do đó lượng ý nghĩa chúng mang lại cho cuộc đời của họ cũng không đủ đầy bằng.

Theo định nghĩa, mọi nền văn hóa của con người đều chứa đựng các hệ thống ý nghĩa có thể phục vụ như mục đích bao trùm mà qua đó các cá nhân có thể sắp xếp các mục tiêu của họ. Ví dụ, Pitrim Sorokin đã chia các kỷ nguyên khác nhau của nền văn minh phương Tây thành ba loại, mà ông tin rằng đã xen kẽ với nhau trong hơn 25 thế kỷ, đôi khi kéo dài hàng trăm năm, đôi khi chỉ vài thập kỷ. Ông gọi đây là các giai đoạn cảm tính, lý tưởng và lý tưởng của văn hóa, và ông cố gắng chứng minh rằng trong mỗi giai đoạn, một tập hợp ưu tiên khác nhau biện minh cho các mục tiêu của sự tồn tại.

Các nền văn hóa cảm tính được kết nối xung quanh quan điểm của thực tế được thiết kế để thỏa mãn các giác quan. Họ có xu hướng sử thi, thực dụng, 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 hàng

ngày tôn vinh và biện minh cho các mục tiêu về mặt trải nghiệm hữu hình. Theo Sorokin, văn hóa cảm thụ chiếm ưu thế ở châu Âu từ khoảng năm 440 đến khoảng 200 trước Công nguyên, với đỉnh cao từ năm 420 đến 400 trước Công nguyên; nó đã trở nên thống trị một lần nữa trong khoảng thế kỷ qua, ít nhất là trong các nền dân chủ tư bản tiên tiến. Con người trong một nền văn hóa cảm tính không nhất thiết phải thiên về vật chất, nhưng họ sắp xếp các mục tiêu và biện minh cho hành vi của mình với sự tham chiếu chủ yếu đến niềm vui và tính thực tế hơn là các nguyên tắc trừu tượng hơn. Những thách thức mà họ thấy hầu như chỉ quan tâm đến việc làm cho cuộc sống trở nên dễ dàng hơn, thoải mái hơn, dễ chịu hơn. Họ có xu hướng đồng nhất điều tốt với những gì cảm thấy tốt và không tin tưởng vào các giá trị được lý tưởng hóa.

Các nền văn hóa lý tưởng được tổ chức theo một nguyên tắc đối lập với cảm tính: họ coi thường những gì hữu hình và phấn đấu cho những mục đích phi vật chất, siêu nhiên. Họ nhấn mạnh đến các nguyên tắc trừu tượng, chủ nghĩa khổ hạnh, và tính siêu việt so với những thứ vật chất tầm thường. Nghệ thuật, tôn giáo, triết học và sự biện minh của hành vi hàng ngày có xu hướng phụ thuộc vào việc thực hiện trật tự tinh thần này. Mọi người chuyển sự chú ý của họ sang tôn giáo hoặc hệ tư tưởng, và xem những thách thức của họ không phải là làm cho cuộc sống dễ dàng hơn, mà là đạt đến sự rõ ràng và xác tín bên trong. Hy Lạp từ 600 đến 500 trước Công nguyên, và Tây Âu từ 200 trước Công nguyên. Theo Sorokin, đến năm 400 sau Công nguyên là những đỉnh cao nhất của thế giới quan này. Những ví dụ đáng lo ngại và gần đây hơn có thể bao gồm sự can thiệp của Đức Quốc xã ở Đức, các chế độ cộng sản ở Nga và Trung Quốc, và sự hồi sinh của Hồi giáo ở Iran.

Ví dụ đơn giản sau có thể minh họa sự khác biệt giữa các nền văn hóa được tổ chức xung quanh các nguyên tắc cảm tính và lý tưởng.

Trong xã hội chúng ta cũng như trong các xã hội phát xít, thể chất được trân trọng và vẻ đẹp của cơ thể con người được tôn thờ. Nhưng lý do để làm như vậy rất khác nhau. Trong nền văn hóa cảm tính của chúng ta, cơ thể được trau dồi để đạt được sức khỏe và niềm vui. Trong một nền văn hóa lý tưởng, cơ thể được coi trọng chủ yếu như một biểu tượng của một số nguyên tắc trừu tượng về sự hoàn hảo siêu hình gắn liền với ý tưởng về “chủng tộc Aryan” hay “dũng sĩ La Mã”. Trong một nền văn hóa cảm tính, áp phích về một thanh niên đẹp trai có thể tạo ra phản ứng tình dục để được sử dụng cho mục đích thương mại. Trong một nền văn hóa lý tưởng, cùng một tấm áp phích sẽ đưa ra một tuyên bố về ý thức hệ, và được sử dụng cho mục đích chính trị.

Tất nhiên, không có lúc nào ta định hình mục đích của mình chỉ thông qua một trong hai cách sắp xếp trải nghiệm này để loại trừ cách còn lại. Tại bất kỳ thời điểm nào, các kiểu phụ và sự kết hợp khác nhau của cảm tính và thế giới quan lý tưởng có thể cùng tồn tại trong cùng một nền văn hóa, và thậm chí trong ý thức của cùng một cá nhân. Chẳng hạn, cái gọi là lối sống yuppie chủ yếu dựa trên các nguyên tắc cảm tính, trong khi chủ nghĩa cơ bản của Vành Đai Kinh Thánh (miền nam nước Mỹ - ND) lại dựa trên các mệnh đề của thế giới lý tưởng. Hai hình thức này, trong nhiều biến thể của chúng, cùng tồn tại một cách không dễ dàng trong hệ thống xã hội hiện tại của chúng ta. Và một trong hai, hoạt động như một hệ thống các mục tiêu, có thể giúp tổ chức cuộc sống thành một hoạt động nhập tâm nhất quán.

Không chỉ các nền văn hóa mà các cá nhân cũng thể hiện những hệ thống ý nghĩa này trong hành vi của họ. Các nhà lãnh đạo doanh nghiệp như Lee Iacocca hay H. Ross Perot, những người có cuộc sống được sắp đặt bởi những thách thức kinh doanh cụ thể, thường thể hiện những đặc điểm tốt nhất của cách tiếp cận cảm tính đối với

cuộc sống. Những khía cạnh nguyên thủy hơn của thế giới quan cảm tính được đại diện bởi một người như Hugh Hefner, người có “triết lý ăn chơi” tôn vinh việc theo đuổi niềm vui có chủ đích đơn giản. Những đại diện của cách tiếp cận lý tưởng nhưng tương đối cứu rỗi bao gồm các nhà tư tưởng và nhà thần bí, những người ủng hộ các giải pháp siêu nghiệm đơn giản, chẳng hạn như niềm tin mù quáng vào sự quan phòng của Chúa. Tất nhiên, có nhiều cách hoán vị và kết hợp khác nhau: các nhà truyền giáo qua truyền thông đại chúng như Bakkers hoặc Jimmy Swaggart công khai khuyến khích khán giả của họ coi trọng các mục tiêu lý tưởng, trong khi vẫn say mê sự xa hoa và nhục dục.

Đôi khi, một nền văn hóa thành công trong việc tích hợp hai nguyên tắc đối lập nhau một cách biện chứng này thành một tổng thể thuyết phục, bảo tồn những ưu điểm của cả hai, đồng thời trung hòa những nhược điểm của mỗi nguyên tắc. Sorokin gọi những nền văn hóa này là “lý tưởng”. Họ kết hợp sự chấp nhận trải nghiệm cảm giác cụ thể với sự tôn kính đối với các mục đích tinh thần. Ở Tây Âu, cuối thời Trung cổ và thời kỳ Phục hưng được Sorokin phân loại là tương đối nhập tâm nhất, với đỉnh cao đạt được trong hai thập kỷ đầu của thế kỷ XIV. Không cần phải nói, giải pháp lý tưởng có vẻ là giải pháp được chọn hơn, vì nó tránh được tình trạng hờ hững thường là chủ đề chính của thế giới quan duy vật thuần túy và chủ nghĩa khổ hạnh cuồng tín mà cả hai đã rù quên nhiều hệ thống lý tưởng.

Phương pháp phân loại đơn giản của Sorokin là một phương pháp phân loại các nền văn hóa còn gây tranh cãi, nhưng nó rất hữu ích trong việc minh họa một số nguyên tắc mà nam và nữ dùng để sắp xếp và chọn mục tiêu tối hậu của họ. Lao theo những trải nghiệm luôn khá phổ biến. Nó liên quan đến việc ứng phó với những thách thức cụ thể và định hình cuộc sống của một người trong điều kiện hoạt động nhập tâm có xu hướng hướng tới mục đích vật chất.

Trong số những ưu điểm của nó là thực tế là tất cả mọi người đều hiểu các quy tắc và phản hồi có xu hướng rõ ràng - mong muốn về sức khỏe, tiền bạc, quyền lực và sự thỏa mãn tình dục hiếm khi gây tranh cãi. Nhưng lựa chọn lý tưởng cũng có những ưu điểm của nó: những mục tiêu siêu hình có thể không bao giờ đạt được, nhưng sau đó hầu như không thể chứng minh được thất bại: người tin tưởng chân chính 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 lựa chọn. . Có lẽ cách thỏa mãn nhất để thống nhất cuộc sống thành một hoạt động nhập tâm bao trùm là thông qua phương thức lý tưởng hóa. Nhưng đặt ra những thách thức liên quan đến việc cải thiện các điều kiện vật chất đồng thời theo đuổi các mục đích tinh thần là điều không dễ dàng, nhất là khi văn hóa nói chung chủ yếu mang tính cảm thụ.

Một cách khác để mô tả cách các cá nhân sắp xếp hành động của họ là tập trung vào mức độ 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 một người theo chủ nghĩa duy vật hay duy tâm, mà là mục tiêu mà người đó theo đuổi trong các lĩnh vực đó được phân biệt và tích hợp như thế nào. Như đã thảo luận trong phần cuối cùng của chương 2, mức độ phức tạp phụ thuộc vào mức độ phát triển của một hệ thống với các đặc điểm và tiềm năng độc đáo của nó và vào mức độ liên quan của những đặc điểm này với nhau. Về mặt đó, một phương pháp tiếp cận cảm tính có suy nghĩ thấu đáo đối với cuộc sống, một phương pháp đáp ứng với nhiều trải nghiệm cụ thể của con người và nhất quán nội tại, sẽ thích hợp hơn so với chủ nghĩa duy tâm cứng nhắc và ngược lại.

Có một sự đồng thuận giữa các nhà tâm lý học khi nghiên cứu các chủ đề đó là mọi người phát triển khái niệm của họ về con người của họ và những gì họ muốn đạt được trong cuộc sống, theo một trình

tự các bước. Mỗi người đàn ông hay phụ nữ bắt đầu với nhu cầu bảo tồn bản thân, giữ cho cơ thể và các mục tiêu cơ bản của chính họ không bị tan rã. Tại thời điểm này, ý nghĩa của cuộc sống là đơn giản; nó tương đương với sự sống còn, sự thoải mái và niềm vui. Khi sự an toàn của cơ thể vật lý không còn là trọng tâm nữa, người đó có thể mở rộng chân trời của hệ thống ý nghĩa của mình để nắm lấy các giá trị của cộng đồng — gia đình, khu phố, tôn giáo hoặc nhóm dân tộc. Bước này dẫn đến sự phức tạp hơn của bản thân, mặc dù nó thường ngụ ý sự phù hợp với các quy chuẩn và tiêu chuẩn thông thường. Bước tiếp theo trong quá trình phát triển liên quan đến phản tỉnh chủ nghĩa cá nhân. Người đó lại hướng nội, tìm những cơ sở mới cho quyền lực và giá trị bên trong bản thân. Người đó không còn an phận thủ thường một cách mù quáng nữa, mà phát triển một lương tâm tự chủ. Tại thời điểm này, mục tiêu chính trong cuộc sống trở thành mong muốn phát triển, cải thiện, hiện thực hóa tiềm năng. Bước thứ tư, dựa trên tất cả những bước trước đó, là bước cuối cùng quay lưng lại với bản thân, quay trở lại hội nhập với những người khác và với các giá trị phổ quát. Trong giai đoạn cuối cùng này, con người cực kỳ cá nhân hóa — như Siddhartha để dòng sông điều khiển con thuyền của mình — sẵn sàng kết hợp sở thích của mình với những lợi ích của một tổng thể lớn hơn.

Trong tình huống này, việc xây dựng một hệ thống ý nghĩa phức tạp dường như liên quan đến việc tập trung sự chú ý xen kẽ vào bản thân và người khác. Đầu tiên, năng lượng tinh thần được đầu tư vào nhu cầu của sinh vật, và trật tự trong tâm hồn tương đương với niềm vui. Khi mức độ này tạm thời đạt được và người đó có thể bắt đầu tập trung chú ý vào các mục tiêu của cộng đồng, vào những giá trị được cộng đồng coi trọng — tôn giáo, lòng yêu nước và sự chấp nhận và sự tôn trọng cùng chấp nhận từ người khác cung cấp các nguyên liệu để xây dựng trật tự nội tâm. Sự chuyển động tiếp theo của phép biện chứng đưa sự chú ý trở lại bản thân: sau khi đạt được

cảm giác thuộc về một hệ thống cộng đồng lớn hơn, con người giờ đây cảm thấy thách thức trong việc nhận thức các giới hạn của tiềm năng cá nhân. Điều này dẫn đến nỗ lực tự hiện thực hóa, thử nghiệm với các kỹ năng khác nhau, ý tưởng và trường phái khác nhau. Ở giai đoạn này, sự tận hưởng, chứ không phải là niềm vui, trở thành nguồn chính của phần thưởng. Nhưng vì giai đoạn này liên quan đến việc trở thành một người tìm kiếm, người đó cũng có thể gặp phải cuộc khủng hoảng tuổi trung niên, thay đổi nghề nghiệp và ngày càng tuyệt vọng vì những hạn chế của năng lực cá nhân. Kể từ thời điểm này, con người đã sẵn sàng cho sự thay đổi cuối cùng trong việc chuyển hướng năng lượng: sau khi khám phá ra điều mà một người có thể và quan trọng hơn là không thể làm một mình, mục tiêu cuối cùng hợp nhất với một hệ thống còn hơn cả loài người — một sứ mệnh, một ý tưởng, một thực thể siêu việt.

Không phải ai cũng trải qua các giai đoạn của vòng xoáy phức tạp tăng dần này. Một số ít không bao giờ có cơ hội vượt qua bước đầu tiên. Khi nhu cầu sinh tồn quá khắc nghiệt đến mức một người 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 tư lợi sẽ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống. Phần lớn mọi người có lẽ được bảo vệ một cách thoải mái trong giai đoạn phát triển thứ hai, nơi phúc lợi của gia đình, hoặc công ty, cộng đồng hoặc quốc gia là nguồn gốc của ý nghĩa. Nhiều người ít hơn đạt đến cấp độ thứ ba của việc tự phản tỉnh với chủ nghĩa cá nhân, và chỉ một số ít bật trở lại một lần nữa để tạo nên sự thống nhất với các giá trị phổ quát. Vì vậy, những 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 nêu trên là mô hình đơn giản nhất để mô tả sự xuất hiện của ý nghĩa dọc theo độ phức tạp; các mô hình khác chi tiết sáu, hoặc thậm chí tám, giai đoạn. Số lượng các bước không liên quan; Điều quan trọng là hầu hết các lý thuyết đều thừa nhận tầm quan trọng của sự áp lực mang tính biện chứng này, sự luân phiên giữa khác biệt và tích hợp. Theo quan điểm này, cuộc sống cá nhân dường như bao gồm một loạt các “trò chơi” khác nhau, với các mục tiêu và thách thức khác nhau, thay đổi theo thời gian khi một người trưởng thành. Sự phức tạp đòi hỏi chúng ta phải đầu tư sức lực vào việc phát triển bất kỳ kỹ năng nào dù ta có thiên bẩm với hay không, để trở nên tự chủ, tự lực, ý thức về tính độc đáo của bản thân và những hạn chế của những kỹ năng ấy. Đồng thời, chúng ta phải đầu tư sức lực vào việc nhận biết, hiểu biết và tìm cách thích ứng với những lực lượng vượt ra ngoài ranh giới của cá nhân chúng ta. Tất nhiên, ta không phải thực hiện bất kỳ kế hoạch nào trong số này. Nhưng nếu chúng ta không làm vậy, rất có thể, sớm hay muộn, chúng ta sẽ hối hận.

3. Trui rèn giải pháp

Mục đích đưa ra định hướng cho nỗ lực của một người, nhưng nó không nhất thiết giúp cuộc sống dễ dàng hơn. Mục tiêu có thể dẫn đến tất cả các loại rắc rối, tại thời điểm đó, người ta bị cảm dỗ để từ bỏ chúng và tìm một số kịch bản ít đòi hỏi hơn để sắp xếp hành động của một người. Cái giá mà người ta phải trả cho việc thay đổi mục tiêu ngay khi thấy sóng cả là mặc dù người ta có thể đạt được một cuộc sống dễ chịu và thoải mái hơn, nhưng rất có thể nó sẽ trở nên trống rỗng và vô nghĩa.

Những người Hành Hương đầu tiên đến định cư tại đất nước này (Mỹ - ND) 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 họ. Họ tin rằng

không có gì quan trọng hơn việc duy trì quyền kiểm soát mối quan hệ của họ với đấng tối cao. Những mối quan hệ ấy không phải là một sự lựa chọn mới lạ cho một mục tiêu cuối cùng để sắp xếp cuộc sống của một người — nhiều người khác đã làm như vậy trước đây. Điều làm nên sự khác biệt của những người Hành hương là — giống như những người Do Thái ở Masada, các vị tử đạo Cơ đốc giáo, những người Cathars ở miền nam nước Pháp vào cuối thời Trung cổ, những người đã chọn tương tự — họ không cho phép sự bất bớ và gian khổ làm giảm quyết tâm của họ. Thay vào đó, họ tuân theo logic về niềm tin của mình ở bất cứ đâu mà nó dẫn đến, hành động như thể giá trị của họ đáng để từ bỏ sự thoải mái, và thậm chí là chính cuộc sống. Và bởi vì họ đã hành động như vậy, mục tiêu của họ trên thực tế trở nên có giá trị bất kể giá trị ban đầu của chúng có như thế nào. Bởi vì mục tiêu của họ đã trở nên có giá trị thông qua sự cam kết, họ đã giúp mang lại ý nghĩa cho sự tồn tại của những người hành hương.

Không có mục tiêu nào có thể có nhiều tác dụng trừ khi được thực hiện một cách nghiêm túc. Mỗi mục tiêu quy định một tập hợp các hệ quả và nếu người ta không chuẩn bị để tính đến chúng, mục tiêu sẽ trở nên vô nghĩa. Người leo núi quyết định vượt qua một đỉnh núi khó biết rằng anh ta sẽ kiệt sức và gặp nguy hiểm trong phần lớn thời gian leo núi. Nhưng nếu anh ta từ bỏ quá dễ dàng, nhiệm vụ của anh ta sẽ bị coi là không có giá trị. Điều này cũng đúng với tất cả các trải nghiệm nhập tâm khác: có mối quan hệ tương hỗ giữa các mục tiêu và nỗ lực mà chúng yêu cầu. Các mục tiêu biện minh cho nỗ lực mà chúng yêu cầu ngay từ đầu, nhưng sau này chính nỗ lực đó mới là biện pháp cho mục tiêu. Một người kết hôn bởi vì người phối ngẫu có vẻ xứng đáng để chia sẻ cuộc sống của họ, nhưng trừ khi đối phương cứ xử như đúng như kì vọng ban đầu, mối quan hệ hợp tác sẽ mất giá trị theo thời gian.

Tất cả những điều được xem xét, không thể nói rằng loài người đã thiếu can đảm để chống lại các quyết định của mình. Hàng tỷ bậc cha mẹ, ở mọi thời đại và ở mọi nền văn hóa, đã hy sinh bản thân vì con cái của họ, và do đó làm cho cuộc sống của họ có ý nghĩa hơn. Có lẽ nhiều người đã dành tất cả sức lực của mình để bảo tồn đồng ruộng và đàn gia súc của họ. Hàng triệu người khác đã từ bỏ mọi thứ vì tôn giáo, đất nước hoặc nghệ thuật của họ. Đối với những người đã làm như vậy một cách nhất quán, bất chấp đau đớn và thất bại, cuộc sống nói chung có cơ hội trở thành một tập hợp những sự nhập tâm kéo dài: một tập hợp các trải nghiệm tập trung, mạnh mẽ, mạch lạc bên trong, được sắp xếp hợp lý, nhờ những trật tự nội tại, và do đó cảm thấy có ý nghĩa và thú vị.

Nhưng khi sự phức tạp của văn hóa phát triển, việc đạt được mức độ quyết tâm toàn diện này trở nên khó khăn hơn. Đơn giản là có quá nhiều mục tiêu cạnh tranh với nhau, và ai có thể nói mục tiêu nào là xứng đáng để cống hiến cả cuộc đời? Chỉ vài thập kỷ trước, một người phụ nữ cảm thấy hoàn toàn hợp lý khi đặt phúc lợi của gia đình làm mục tiêu cuối cùng của mình. Một phần là do cô không có nhiều lựa chọn khác. Ngày nay, khi cô ấy có thể là một doanh nhân, một học giả, một nghệ sĩ hay thậm chí là một quân nhân, thì việc làm vợ và làm mẹ không còn là ưu tiên hàng đầu của phụ nữ nữa. Sự giàu có trong sự lựa chọn như vậy ảnh hưởng đến tất cả chúng ta. Sự di động đã giải phóng chúng ta khỏi mỗi ràng buộc với nơi sinh của mình: không còn lý do gì để tham gia vào cộng đồng bản địa của họ, để định hình danh tính với nơi sinh của chính họ. Nếu cỏ ở bên kia trông xanh hơn, chúng ta chỉ cần chuyển sang cánh đồng khác — Tỉ dụ mở nhà hàng nhỏ ở Úc. Phong cách sống và tôn giáo là những lựa chọn có thể dễ dàng thay đổi. Trong quá khứ một người thợ săn là một thợ săn cho đến khi chết, một người thợ rèn đã dành cả cuộc đời để hoàn thiện đồ nghề của mình. Giờ đây, chúng ta

có thể tùy ý lột xác danh tính nghề nghiệp của mình: không ai cần phải làm kế toán viên mãi mãi.

Sự phong phú của các lựa chọn mà chúng ta phải đối mặt ngày nay đã mở rộng quyền tự do cá nhân đến một mức độ mà thậm chí cả trăm năm trước đây không thể tưởng tượng nổi. Nhưng hệ quả tất yếu của những lựa chọn hấp dẫn tựa tựa nhau là sự không chắc chắn về mục đích; đến lượt nó, sự không chắc chắn, thiếu tầm nhìn và thiếu quyết tâm sẽ làm giảm giá trị sự lựa chọn. Vì vậy, tự do không nhất thiết giúp phát triển ý nghĩa cuộc sống - ngược lại. Nếu các quy tắc của một trò chơi trở nên quá linh hoạt, quá nhiều thứ để tập trung và dẫn đến việc đạt trải nghiệm nhập tâm sẽ khó khăn hơn. Cam kết với một mục tiêu và các quy tắc mà nó đòi hỏi sẽ dễ dàng hơn nhiều khi các lựa chọn ít và rõ ràng.

Điều này không ngụ ý rằng việc quay trở lại những giá trị cứng nhắc và những lựa chọn hạn chế của quá khứ sẽ là tốt hơn - ngay cả khi đó là một khả năng nhưng không phải vậy. Sự phức tạp và tự do đã thúc đẩy chúng ta, và tổ tiên của chúng ta đã chiến đấu rất vất vả để đạt được, là một thách thức mà chúng ta phải tìm cách để làm chủ. Nếu chúng ta làm như vậy, cuộc sống của con cháu chúng ta sẽ phong phú hơn vô hạn so với bất cứ điều gì đã từng trải qua trên hành tinh này. Nếu không, chúng ta có nguy cơ tiêu hao năng lượng của mình vào những mục tiêu mâu thuẫn, vô nghĩa.

Nhưng trong khi chờ đợi, làm thế nào để chúng ta biết đầu tư năng lượng tinh thần vào đâu? Không có ai ngoài kia nói với ta rằng, "Đây là một mục tiêu đáng để bạn dành cả đời." Vì không có gì chắc chắn tuyệt đối nên mỗi người phải tự mình khám phá ra mục đích cuối cùng của mình. Thông qua thử nghiệm và sai lầm, thông qua tu luyện và tập trung cao độ, chúng ta có thể thoát ra khỏi mớ hỗn độn của các mục tiêu mâu thuẫn nhau, và chọn mục tiêu giúp đưa ra mục đích hành động.

Hiếu chính mình - một phương thuốc cổ xưa đến nỗi giá trị của nó dễ bị lãng quên - là quá trình mà qua đó người ta có thể sắp xếp các lựa chọn mâu thuẫn nhau. “Hãy biết chính mình” đã được khắc trên lối vào của nhà tiên tri Delphi, và kể từ đó không biết bao nhiêu câu chữ hiếu đạo đã ca ngợi phẩm hạnh của nó. Lý do mà lời khuyên thường được lặp đi lặp lại là nó có tác dụng. Tuy nhiên, chúng ta cần khám phá lại sau mỗi thế hệ ý nghĩa của những từ này, lời khuyên thực sự ngụ ý gì cho mỗi cá nhân. Và để làm được điều đó, rất hữu ích khi diễn đạt nó dưới dạng kiến thức hiện tại và hình dung một phương pháp hiện đại để áp dụng nó.

Xung đột nội tâm là kết quả của những thứ cạnh tranh nhau sự chú ý. Quá nhiều ham muốn, quá nhiều mục tiêu không tương thích phải vật lộn để điều khiển năng lượng tinh thần về riêng cho chúng. Theo đó, cách duy nhất để giảm xung đột là phân loại các những thứ thiết yếu khỏi những quan tâm tầm phào và chia lại sự ưu tiên tập trung cho những mối quan tâm được giữ lại. Về cơ bản, có hai cách để thực hiện điều này: cái mà người xưa gọi là *vita activa*, một cuộc sống của hành động, và *vita Contativa*, hay con đường của sự suy tư.

Đắm mình trong *vita activa*, một người đạt được nhập tâm thông qua việc tham gia hoàn toàn vào những thách thức cụ thể bên ngoài. Nhiều nhà lãnh đạo vĩ đại như Winston Churchill hay Andrew Carnegie đã đặt ra cho mình những mục tiêu suốt đời mà họ theo đuổi với quyết tâm cao độ, không có bất kỳ cuộc đấu tranh nội bộ rõ ràng nào hoặc đặt câu hỏi về các ưu tiên. Các giám đốc điều hành thành công, các chuyên gia giàu kinh nghiệm và các thợ thủ công tài năng học cách tin tưởng vào khả năng phán đoán và năng lực của họ để họ bắt đầu hành động một cách tự nhiên như vô thức của trẻ em. Nếu đấu trường cho hành động đủ thách thức, một người có thể cảm thấy sự nhập tâm liên tục khi đi theo kim chỉ nam của mình, do

đó càng để lại ít khoảng trống nhất có thể để nhận thấy sự cuốn hút của cuộc sống bình thường. Bằng cách này, sự hài hòa được khôi phục lại trong ý thức một cách gián tiếp - không phải bằng cách đối mặt với mâu thuẫn và cố gắng giải quyết các mục tiêu và mong muốn xung đột, mà bằng cách theo đuổi các mục tiêu đã chọn với cường độ cao đến mức có thể đánh bại mọi cạnh tranh tiềm tàng.

Hành động giúp tạo ra trật tự bên trong, nhưng nó có mặt hạn chế. Một người hết lòng vì mục tiêu thực dụng có thể loại bỏ xung đột nội bộ, nhưng thường phải trả giá bằng các lựa chọn bị hạn chế quá mức. Người kỹ sư trẻ đặt mục tiêu trở thành giám đốc nhà máy ở tuổi 45 và dốc toàn bộ năng lượng của mình để đạt được mục tiêu đó có thể đi qua vài năm thành công và không do dự. Tuy nhiên, dù sớm hay muộn, những lựa chọn thay thế bị hoãn lại có thể xuất hiện trở lại như những nghi ngờ và hối tiếc không thể chấp nhận được. Tôi có đáng phải hy sinh sức khỏe của mình cho việc thăng chức không? Điều gì đã xảy ra với những đứa trẻ đáng yêu bỗng chốc trở thành những thanh niên lầm lì? Bây giờ tôi đã đạt được quyền lực và sự an toàn về tài chính, tôi phải làm gì với nó? Nói cách khác, các mục tiêu được duy trì trong một khoảng thời gian hóa ra không có đủ sức mạnh để mang lại ý nghĩa cho toàn bộ cuộc sống.

Đây là nơi mà lợi thế được cho là của một cuộc sống chiêm nghiệm xuất hiện. Suy ngẫm tách rời dựa trên kinh nghiệm, cân nhắc thực tế các lựa chọn và hệ quả của chúng, từ lâu đã được coi là cách tiếp cận tốt nhất để có một cuộc sống tốt đẹp. Cho dù nó được diễn ra trên chiếc ghế dài của nhà phân tâm học, nơi những ham muốn bị kìm nén được tái hòa nhập một cách vất vả với phần còn lại của ý thức, hay được thực hiện một cách có phương pháp như bài kiểm tra lương tâm của các tu sĩ Dòng Tên, bao gồm việc xem xét hành động của một người một hoặc nhiều lần mỗi ngày để kiểm tra cho dù những gì một người đã làm trong vài giờ qua có phù hợp với các

mục tiêu dài hạn hay không, thì sự hiểu biết về bản thân có thể được theo đuổi theo vô số cách, mỗi cách đều có khả năng dẫn đến sự hòa hợp nội tâm hơn.

Hành động và phản tỉnh lý tưởng nhất là bổ sung và hỗ trợ lẫn nhau. Hành động tự nó là mù quáng, phản tỉnh lại bất lực. Trước khi đầu tư một lượng lớn năng lượng vào một mục tiêu, cần phải đặt ra những câu hỏi cơ bản: Đây có phải là điều tôi thực sự muốn làm? Đó có phải là điều tôi thích làm không? Tôi có khả năng tận hưởng nó trong tương lai gần không? Cái giá mà tôi - và những người khác - sẽ phải trả có xứng đáng không? Liệu tôi có thể sống với chính mình nếu tôi hoàn thành nó không?

Những câu hỏi tưởng chừng dễ dàng này hầu như không thể trả lời được đối với một người đã từ chối những kinh nghiệm của chính mình. Nếu một người đàn ông không bận tâm đến việc tìm hiểu những gì anh ta muốn, nếu sự chú ý của anh ta bị cuốn vào những mục tiêu bên ngoài mà anh ta không nhận thấy cảm xúc của chính mình, thì anh ta không thể lập kế hoạch hành động một cách có ý nghĩa. Mặt khác, nếu thói quen tự phản tỉnh được phát triển tốt, một người không cần phải trải qua quá trình tìm kiếm linh hồn để quyết định xem một hành động có phải là trở lực hay không. Gần như bằng trực giác, anh ấy sẽ biết rằng sự thăng tiến này sẽ tạo ra nhiều căng thẳng hơn mức đáng có, hoặc rằng tình bạn đặc biệt này, dù người kia rất hấp dẫn, sẽ dẫn đến những căng thẳng không thể chấp nhận được trong bối cảnh hôn nhân.

Tương đối dễ dàng để mang lại trật tự cho tâm trí trong một khoảng thời gian ngắn; bất kỳ mục tiêu thực tế nào cũng có thể đạt được điều này. Một trận đấu hay, một trường hợp khẩn cấp tại nơi làm việc, một khoảng thời gian vui vẻ ở nhà sẽ tập trung sự chú ý và tạo ra trải nghiệm hài hòa của sự nhập tâm. Nhưng khó hơn nhiều để kéo dài trạng thái của sự tồn tại này trong suốt cuộc đời. Vì vậy, cần

phải đầu tư sức lực vào những mục tiêu có sức thuyết phục đến mức chúng có thể biện minh cho nỗ lực ngay cả khi nguồn lực của chúng ta cạn kiệt và khi số phận nhân tâm từ chối chúng ta cơ hội có một cuộc sống thoải mái. Nếu các mục tiêu được lựa chọn tốt và nếu chúng ta có đủ can đảm để thực hiện chúng bất chấp sự phản đối, chúng ta sẽ tập trung vào các hành động và sự kiện xung quanh mình đến mức chúng ta sẽ không có thời gian để không hài lòng. Và sau đó, chúng ta sẽ trực tiếp cảm nhận được một cảm giác trật tự của bức tranh tổng hòa của cuộc sống phù hợp với mọi suy nghĩ và cảm xúc thành một tổng thể hài hòa.

4. Khôi phục sự hài hòa

Hệ quả và phần thưởng của việc trui rèn cuộc sống theo mục đích là ý thức về sự hài hòa bên trong, một trật tự năng động trong nội dung của ý thức. Nhưng, có thể tranh luận, tại sao lại khó đạt được trật tự bên trong này đến vậy? Tại sao người ta phải cố gắng rất nhiều để biến cuộc sống thành một chuỗi những trải nghiệm nhập tâm liên mạch? Chẳng phải con người sinh ra đã an yên — không phải bản chất con người đã trật tự sẵn một cách tự nhiên?

Tình trạng ban đầu của con người, trước khi có sự phát triển của ý thức tự phản tỉnh, hẳn là một trạng thái bình an nội tâm chỉ bị xáo trộn khi gặp phải những cơn đói khát, khát tình dục, đau đớn và nguy hiểm. Các dạng trở lực tinh thần hiện tại đang gây ra cho chúng ta rất nhiều đau khổ — những mong muốn không được thực hiện, những kỳ vọng bị suy sụp, sự cô đơn, sự chai sạn, lo lắng, tội lỗi — đều là những kẻ xâm lược tâm trí mới xuất hiện. Chúng là sản phẩm phụ của sự gia tăng mạnh mẽ về độ phức tạp của vỏ não và của sự phong phú mang tính biểu tượng của văn hóa. Chúng là mặt tối của sự xuất hiện của ý thức.

Nếu chúng ta giải thích cuộc sống của động vật bằng mắt người, chúng ta sẽ kết luận rằng chúng luôn luôn nhập tâm vì nhận thức của chúng về những gì phải làm thường trùng khớp với những gì chúng chuẩn bị làm. Khi một con sư tử cảm thấy đói, nó sẽ bắt đầu cào nhàu và tìm kiếm con mồi cho đến khi con đói được thỏa mãn; sau đó nó nằm xuống phơi mình trong nắng, mơ những giấc mơ sư tử mơ. Không có lý do gì để tin rằng nó phải chịu đựng tham vọng chưa hoàn thành, hoặc nó bị đè nặng bởi những trách nhiệm cấp bách. Các kỹ năng của động vật luôn phù hợp với nhu cầu cụ thể bởi vì tâm trí của chúng, chẳng hạn như chúng, chỉ chứa thông tin về những gì thực sự hiện diện trong môi trường liên quan đến trạng thái cơ thể của chúng, do bản năng quyết định. Vì vậy, một con sư tử đói chỉ nhận thức được điều gì sẽ giúp nó tìm thấy linh dương, trong khi một con sư tử no tập trung hoàn toàn vào hơi ấm của mặt trời. Tâm trí của nó không cân nhắc những khả năng không có sẵn vào lúc này; nó không tưởng tượng ra những lựa chọn thay thế dễ chịu, cũng như không bị quấy rầy bởi nỗi sợ hãi thất bại.

Động vật cũng đau khổ như chúng ta khi các mục tiêu được lập trình sinh học của chúng bị thất bại. Chúng cảm thấy con đói, con đau và những thôi thúc tình dục không được thỏa mãn. Những chú chó được nuôi để làm bạn với con người trở nên quẫn trí khi bị chủ của chúng bỏ lại một mình. Nhưng các loài động vật khác với con người không có tư cách trở thành nguyên nhân gây ra đau khổ cho chính chúng; chúng không đủ mức tiến hóa để có thể cảm thấy bối rối và tuyệt vọng ngay cả khi mọi nhu cầu của chúng đã được thỏa mãn. Khi thoát khỏi những xung đột do môi trường bên ngoài gây ra, chúng cảm thấy hài hòa với chính mình và trải nghiệm sự tập trung liên mạch mà ở những người mà chúng ta gọi là sự nhập tâm.

Trở lực tâm thần là điều đặc biệt đối chỉ xảy ra với con người liên quan đến việc nhìn thấy nhiều việc phải làm hơn người ta có thể

thực sự hoàn thành và cảm thấy có thể hoàn thành nhiều hơn những gì điều kiện cho phép. Nhưng điều này chỉ trở nên khả thi nếu một người luôn ghi nhớ nhiều mục tiêu cùng một lúc, đồng thời nhận thức được những mong muốn mâu thuẫn nhau. Nó chỉ có thể xảy ra khi tâm trí không chỉ biết điều gì là hiện hữu mà còn biết điều gì có thể xảy ra. Bất kỳ hệ thống nào càng phức tạp, thì càng có nhiều chỗ trống cho các lựa chọn thay thế và càng có nhiều thứ có thể xảy ra với nó. Điều này chắc chắn có thể áp dụng cho sự tiến hóa của tâm trí: vì nó đã tăng cường khả năng xử lý thông tin, thì khả năng xung đột nội tâm cũng tăng lên. Khi có quá nhiều đòi hỏi, lựa chọn, thách thức, chúng ta trở nên lo lắng; khi quá ít, chúng ta cảm thấy nhàm chán.

Để theo đuổi phép loại suy tiến hóa, và mở rộng nó từ quá trình tiến hóa sinh học sang xã hội, có lẽ đúng là trong các nền văn hóa kém phát triển hơn, nơi mà số lượng và mức độ phức tạp của các vai trò xã hội, các mục tiêu thay thế và các quy trình hành động, là không đáng kể, cơ hội có trải nghiệm tối ưu lớn hơn. Huyền thoại về “những người man di hạnh phúc” dựa trên quan sát rằng khi không có các mối đe dọa từ bên ngoài, những người cổ đại thời kỳ tiền chữ viết thường thể hiện một sự thanh thản dường như đáng ghen tị với những kẻ đến từ các nền văn hóa khác biệt hơn. Nhưng câu chuyện thần thoại chỉ kể một nửa câu chuyện: khi đói hoặc bị thương, "kẻ dã man" không thể hạnh phúc hơn chúng ta; và anh ấy có thể ở trong tình trạng đó thường xuyên hơn ta. Sự hài hòa bên trong của những người kém tiên tiến về mặt công nghệ là mặt tích cực của những lựa chọn hạn chế và kho kỹ năng ổn định của họ, cũng như sự bối rối trong tâm hồn chúng ta là hệ quả bắt buộc của những cơ hội không giới hạn và sự hoàn hảo không dứt. Goethe đại diện cho tình thế tiến thoái lưỡng nan này trong món hời được quỷ Mephistopheles đưa ra mà bác sĩ Faustus phải đối diện, nguyên mẫu của con người hiện đại:

một bác sĩ giỏi có được kiến thức và quyền lực, nhưng phải trả giá bằng sự bất hòa trong tâm hồn ông ta.

Không cần phải đến những vùng đất xa xôi để xem sự nhập tâm có thể là một phần tự nhiên của cuộc sống. Mọi đứa trẻ, trước khi sự tự ý thức bắt đầu can thiệp, hành động một cách tự phát với sự từ bỏ hoàn toàn và nhập tâm toàn diện. Sự buồn chán là điều mà trẻ em phải học một cách khó khăn, trước những lựa chọn bị hạn chế một cách giả tạo. Một lần nữa, điều này không có nghĩa là trẻ em luôn hạnh phúc. Cha mẹ tàn nhẫn hoặc bỏ bê, nghèo đói và bệnh tật, những tai nạn mưu sinh không thể tránh khỏi khiến con cái đau khổ tột cùng. Nhưng một đứa trẻ hiếm khi không hạnh phúc mà không có lý do chính đáng. Có thể hiểu được rằng mọi người có xu hướng hoài niệm về những năm đầu đời của họ; như Ivan Ilyich của Tolstoy, nhiều người cảm thấy rằng sự thanh thản toàn tâm của thời thơ ấu, sự nhập tâm không bị mỗi khi muốn, ngày càng khó đạt khi năm tháng trôi qua.

Khi chúng ta chỉ có thể nghĩ ra ít cơ hội và ít khả năng, thì việc đạt được sự hài hòa là điều tương đối dễ dàng. Mong muốn rất đơn giản, lựa chọn rõ ràng. Có rất ít chỗ cho xung đột và không cần phải thỏa hiệp. Đây là thứ tự của các hệ thống đơn giản — thứ tự theo mặc định, như nó vốn có. Đó là một sự hòa hợp mong manh; từng bước với sự gia tăng của độ phức tạp, cơ hội của trở lực được tạo ra bên trong hệ thống cũng tăng lên.

Chúng ta có thể tách biệt nhiều yếu tố để giải thích tại sao ý thức trở nên phức tạp hơn. Ở cấp độ loài, sự tiến hóa sinh học của hệ thần kinh trung ương là một trong những nguyên nhân. Không còn bị cai trị hoàn toàn bởi bản năng và phản xạ, tâm trí được ban ơn phước, hoặc nguyên, khả năng đưa ra sự lựa chọn. Ở cấp độ lịch sử loài người, sự phát triển của văn hóa - ngôn ngữ, hệ thống tín ngưỡng, công nghệ - là một lý do khác khiến nội dung của tâm trí trở nên

khác biệt. Khi các hệ thống xã hội chuyển từ các bộ lạc săn bắn phân tán đến các thành phố đông đúc, chúng làm phát sinh các vai trò chuyên biệt hơn thường đòi hỏi những suy nghĩ và hành động trái ngược nhau từ cùng một người. Không còn là mỗi người đàn ông là một thợ săn, chia sẻ kỹ năng và sở thích với mọi người đàn ông khác. Người nông dân và người thợ xây, thầy tu và người lính bây giờ nhìn thế giới khác với nhau. Không có một cách hành xử đúng và mỗi vai trò đòi hỏi những kỹ năng khác nhau. Trong vòng đời cá nhân cũng vậy, theo tuổi tác, mỗi người sẽ tiếp xúc với những mục tiêu ngày càng mâu thuẫn, với những cơ hội hành động không phù hợp. Các lựa chọn của trẻ thường rất ít và chặt chẽ; với mỗi năm, chúng trở nên ít hơn. Sự rõ ràng sớm hơn khiến sự nhập tâm tự phát có thể bị che khuất bởi một loạt các giá trị, niềm tin, lựa chọn và hành vi khác nhau.

Ít ai có thể tranh luận rằng một ý thức đơn giản hơn, dù hài hòa đến đâu, vẫn thích hợp hơn một ý thức phức tạp hơn. Mặc dù chúng ta có thể ngưỡng mộ sự thanh thản của con sư tử, sự chấp nhận số phận của mình một cách dễ dàng hoặc sự toàn tâm toàn ý của đứa trẻ, chúng không thể đưa ra một mô hình để giải quyết tình trạng khó khăn của chúng ta. Trật tự dựa trên sự ngây thơ bây giờ nằm ngoài khả năng của ta. Một khi trái cấm được hái khỏi cây tri thức, con đường trở lại vườn địa đàng sẽ bị cấm vĩnh viễn.

5. Sự thống nhất của những chủ đề về ý nghĩa cuộc đời.

Thay vì chấp nhận sự thống nhất về mục đích được cung cấp bởi các hướng dẫn di truyền hoặc bởi các quy tắc của xã hội, thách thức đối với chúng ta là tạo ra sự hài hòa dựa trên lý trí và sự lựa chọn. Các triết gia như Heidegger, Sartre và Merleau Ponty đã nhận ra nhiệm vụ này của con người hiện đại bằng cách gọi nó là "dự án", là thuật

ngữ của họ để chỉ những hành động hướng đến mục tiêu mang lại hình dáng và ý nghĩa cho cuộc sống của một cá nhân. Các nhà tâm lý học đã sử dụng các thuật ngữ như nỗ lực cá nhân hoặc chủ đề của cuộc đời. Trong mỗi trường hợp, những khái niệm này xác định một tập hợp các mục tiêu được liên kết với một mục tiêu cuối cùng mang lại ý nghĩa cho bất cứ điều gì một người làm.

Chủ đề cuộc sống, giống như một trò chơi quy định các quy tắc và hành động mà người ta phải tuân theo để trải nghiệm nhập tâm, xác định điều gì sẽ làm cho sự tồn tại trở nên thú vị. Với chủ đề cuộc sống, mọi thứ xảy ra đều có ý nghĩa — không nhất thiết là tích cực, nhưng vẫn có ý nghĩa. Nếu một người dốc toàn bộ năng lượng của mình để kiếm một triệu đô la trước ba mươi tuổi, thì bất cứ điều gì xảy ra đều là một bước tiến tới hoặc rời xa mục tiêu đó. Phản hồi rõ ràng sẽ giúp cô ấy tiếp tục hành động của mình. Ngay cả khi cô ấy mất tất cả tiền của mình, suy nghĩ và hành động của cô ấy bị ràng buộc bởi một mục đích chung, và chúng sẽ được trải nghiệm đáng giá. Tương tự như vậy, một người quyết định rằng việc tìm ra phương pháp chữa khỏi bệnh ung thư là điều mà cô ấy muốn đạt được trên hết thường sẽ biết liệu cô ấy có đang tiến gần đến mục tiêu hay không — trong cả hai trường hợp, điều gì phải làm là rõ ràng và bất cứ điều gì cô ấy làm sẽ có lý.

Khi năng lượng tinh thần của một người kết hợp thành một chủ đề cuộc sống, ý thức đạt được sự hài hòa. Nhưng không phải tất cả các chủ đề cuộc sống đều có hiệu quả như nhau. Các nhà triết học hiện sinh phân biệt giữa các dự án xuất phát từ tâm và không xuất phát từ tâm. Xuất phát từ tâm mô tả về việc mà một người nhận ra rằng việc lựa chọn là hoàn toàn tự do và đưa ra quyết định cá nhân dựa trên đánh giá hợp lý về kinh nghiệm của mình. Không quan trọng sự lựa chọn là gì, miễn đó là sự thể hiện những gì người đó thực sự cảm nhận và tin tưởng. Những dự án không đến từ tâm là những dự án

mà một người chọn bởi vì chúng là những gì cô ấy cảm thấy phải làm, bởi vì chúng là những gì mọi người khác đang làm, và do đó không có sự phương án khác. Các dự án từ tâm có xu hướng được thúc đẩy từ bên trong, được lựa chọn bởi những giá trị bản thân ta tin tưởng; những dự án không từ tâm được thúc đẩy bởi các lực lượng bên ngoài. Có sự phân biệt tương tự trong việc khám phá những chủ đề cho cuộc sống giữa một người tự viết kịch bản cho các hành động của mình từ kinh nghiệm cá nhân và nhận thức về sự lựa chọn so với việc các bị động nhận chủ đề cuộc sống với vai trò định sẵn từ một kịch bản cũ kĩ do người khác viết.

Cả hai loại chủ đề cuộc sống đều giúp mang lại ý nghĩa cho cuộc sống, nhưng mỗi loại đều có mặt hạn chế. Chủ đề cuộc sống được chấp nhận hoạt động tốt miễn là hệ thống xã hội lành mạnh; nếu không, nó có thể gài bẫy người đó vào những mục tiêu biến thái. Adolf Eichmann, Đức quốc xã, người đã bình tĩnh vận chuyển hàng chục nghìn người đến phòng hơi ngạt, là một kẻ mà các quy tắc quan liêu là phải được phục tùng vô điều kiện. Y có lẽ đã trải nghiệm sự nhập tâm khi chạy theo lịch trình phức tạp của các chuyến tàu, đảm bảo rằng đầu máy xe lửa khan hiếm luôn sẵn sàng ở những nơi cần thiết và thi thể được vận chuyển với chi phí thấp nhất. Y dường như không bao giờ đặt câu hỏi liệu những gì y được yêu cầu làm là đúng hay sai. Chỉ cần y tuân theo mệnh lệnh, ý thức y đã rơi vào trạng thái hòa hợp. Đối với y, ý nghĩa của cuộc sống là trở thành một phần của một tổ chức vững mạnh, có cấu trúc tốt; không có gì khác quan trọng hơn. Trong thời kỳ yên bình, có tính ổn định, một người đàn ông như Adolf Eichmann có thể là một trụ cột đáng kính của cộng đồng. Nhưng tính dễ bị tổn thương trong chủ đề cuộc sống của y trở nên rõ ràng khi những người vô đạo đức và mất trí nhớ nắm quyền kiểm soát xã hội; thì một công dân ngay thẳng như vậy sẽ trở thành tay sai cho tội ác mà không cần 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 thường rất mong manh vì một lý do khác: bởi vì chúng là sản phẩm của cuộc đấu tranh cá nhân để xác định mục đích của cuộc sống, chúng thường lệch chuẩn đối với xã hội; bởi vì chúng thường mới lạ và mang phong cách riêng, chúng có thể bị người khác coi là điên rồ hoặc phá hoại. Một số chủ đề cuộc sống mạnh mẽ nhất dựa trên các mục tiêu cổ xưa của con người, nhưng được tái khám phá và được tự do lựa chọn bởi cá nhân. Malcolm X, người trong cuộc sống đầu đời của mình theo kịch bản hành vi của những người đàn ông trẻ tuổi trong khu ổ chuột, đánh nhau và buôn bán ma túy, trong thời gian ở tù, thông qua việc đọc và suy ngẫm, một loạt các mục tiêu khác để đạt được phẩm giá và sự tự tôn. Về bản chất, ông đã tự nhào ra cho mình một danh tính hoàn toàn mới, mặc dù một danh tính được tạo thành từ các mảnh ghép của những thành tựu trước đó của con người. Thay vì tiếp tục chơi trò chơi của những kẻ lưu manh và ma cô, ông đã tạo ra một mục đích phức tạp hơn có thể giúp trật tự cuộc sống của nhiều người đàn ông bên lề xã hội khác, dù là da đen hay da trắng.

Một người đàn ông được phỏng vấn trong một nghiên cứu của chúng tôi mà chúng tôi sẽ gọi là E. cung cấp một ví dụ khác về cách ta có thể khám phá ra một chủ đề cuộc sống, mặc dù gốc của nó là một chủ đề 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 biết một vài từ tiếng Anh, và hầu như không thể đọc và viết. Họ bị đe dọa bởi nhịp sống điên cuồng ở New York, nhưng họ tôn thờ và ngưỡng mộ nước Mỹ và các nhà chức trách đại diện cho nó. Khi anh lên bảy, cha mẹ của E. đã dành một khoản tiền tiết kiệm kha khá để mua cho anh một chiếc xe đạp nhân dịp sinh nhật. Vài ngày sau, khi đang lái xe trong khu phố, anh ta bị một chiếc xe chạy bất chấp biển báo dừng đâm phải. E. bị

thương nặng, xe đạp nát nát. Người điều khiển chiếc xe là một bác sĩ giàu có; Anh ta chở E. đến bệnh viện, yêu cầu anh ta không báo cáo chuyện đã xảy ra, nhưng hứa đổi lại sẽ trả mọi chi phí và mua cho anh ta một chiếc xe đạp mới. E. và cha mẹ anh đã bị thuyết phục, và họ đã đồng ý với thỏa thuận. Thật không may, bác sĩ không bao giờ xuất hiện nữa, và cha của E. phải vay tiền để trả hóa đơn viện phí đắt đỏ; chiếc xe đạp không bao giờ được thay thế.

Sự kiện này có thể là một vết thương lòng để lại sẹo cho E. mãi mãi, biến anh ta thành một kẻ yếm thế, người từ nay về sau sẽ chỉ quan tâm đến tư lợi của bản thân dù có thể nào đi nữa. Thay vào đó, E. đã rút ra một bài học đầy lạ lùng từ kinh nghiệm của mình. Anh ấy đã sử dụng nó để tạo ra một chủ đề cuộc sống không chỉ mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của chính anh ấy mà còn giúp giảm bớt sự rối loạn trong trải nghiệm của nhiều người khác. Trong nhiều năm sau vụ tai nạn, E. và cha mẹ anh cay đắng, nghi ngờ và hoang mang về ý định của những kẻ lạ mặt. Cha của E., cảm thấy rằng mình là một kẻ thất bại, đã uống rượu và trở nên cáu kỉnh và rút lui. Có vẻ như nghèo đói và bất lực đang có những tác động như mong đợi. Nhưng khi mới mười bốn hay mười lăm tuổi, E. phải đọc ở trường Hiến pháp Hoa Kỳ và Tuyên ngôn Nhân quyền. Ông đã kết nối các nguyên tắc trong các tài liệu đó với kinh nghiệm của chính mình. Dần dần anh ta tin rằng gia đình anh ta nghèo đói và bị xa lánh không phải là lỗi của họ, mà là kết quả của việc không nhận thức được quyền của họ, không biết luật chơi, không có sự đại diện hiệu quả giữa những người có quyền lực.

Anh quyết định trở thành một luật sư, không chỉ để cải thiện cuộc sống của mình mà còn để đảm bảo rằng những bất công như anh đã phải chịu sẽ không xảy ra một cách dễ dàng với những người khác ở vị trí của anh. Một khi anh ấy đã đặt mục tiêu này cho mình, quyết tâm của anh ấy là không thể lay chuyển. Anh đã được nhận vào

trường luật, làm thư ký cho một công lý nổi tiếng, tự mình trở thành thẩm phán, và ở đỉnh cao của sự nghiệp, ông đã dành nhiều năm trong nội các để giúp tổng thống phát triển các chính sách và 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 được thống nhất bởi chủ đề mà anh ấy đã chọn khi còn là một thiếu niên. Bất cứ điều gì anh ấy làm cho đến cuối ngày của mình đều là một phần của một trò chơi tuyệt vời, được tổ chức cùng nhau bởi các mục tiêu và quy tắc mà anh ấy đã đồng ý tuân theo. Anh cảm thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa và thích đương đầu với những thử thách đến với mình.

Ví dụ của E. minh họa một số đặc điểm chung về cách mọi người tạo ra và khám phá các chủ đề cuộc sống. Trước hết, chủ đề trong nhiều trường hợp là phản ứng trước những tổn thương cá nhân to lớn phải gánh chịu trong thời kỳ đầu đời — mồ côi, bị bỏ rơi hoặc bị đối xử bất công. Nhưng điều quan trọng không phải là sự tổn thương; sự kiện bên ngoài không bao giờ xác định chủ đề sẽ là gì. Điều quan trọng là cách giải thích và phản ứng mà một người đối với sự đau khổ kia. Nếu một người cha nghiện rượu bạo lực, con cái của anh ta có một số lựa chọn để giải thích điều gì sai: chúng có thể tự nói với mình rằng người cha là một tên khốn đáng phải chết; rằng nó là một người đàn ông, và tất cả những người đàn ông yếu đuối và hung bạo; rằng nghèo đói là nguyên nhân khiến người cha đau khổ, và cách duy nhất để tránh số phận của ông là trở nên giàu có; rằng một phần lớn hành vi của ông là do bất lực và thiếu giáo dục. Chỉ những lời giải thích cuối cùng của chuỗi giải thích trên có thể dẫn đến định hướng của một chủ đề cuộc sống giống như cách E. chọn chủ đề cuộc đời cuộc sống.

Vì vậy, câu hỏi tiếp theo là, Những cách giải thích nào cho sự đau khổ của một người dẫn đến các chủ đề cuộc sống tiêu cực? Nếu một

đứa trẻ bị bạo hành bởi một người cha bạo lực kết luận rằng vấn đề này vốn có trong bản chất con người, rằng tất cả đàn ông đều yếu đuối và bạo lực, thì đứa trẻ đó sẽ không thể làm được gì nhiều. Làm thế nào một đứa trẻ có thể thay đổi bản chất con người? Để tìm ra mục đích trong đau khổ, người ta phải giải thích nó như một thử thách có thể xảy ra. Trong trường hợp này, bằng cách xác định vấn đề của mình là do sự bất lực của những người thiểu số bị tước quyền, chứ không phải do lỗi của cha mình, E. đã có thể phát triển các kỹ năng thích hợp - thông qua quá trình học luật của bản thân - để đối mặt với những thách thức mà anh ta nhìn thấy tận gốc rễ của những gì sai trái đã xảy ra với bản thân anh ta. Điều biến hậu quả của một sự kiện đau buồn thành một thách thức mang lại ý nghĩa cho cuộc sống là thứ trong chương trước được gọi là cấu trúc tiêu biến, hay khả năng đúc kết được trật tự từ sự hỗn loạn.

Cuối cùng, một chủ đề cuộc sống tiêu cực, phức tạp hiếm khi được hình thành như một phản ứng chỉ cho một vấn đề cá nhân. Thay vào đó, thách thức trở nên khái quát hóa đối với những người khác, hoặc đối với toàn bộ nhân loại. Ví dụ, trong trường hợp của E., anh ta quy vấn đề bất lực không chỉ cho bản thân anh ta hoặc cho gia đình anh ta mà cho tất cả những người nhập cư nghèo trong hoàn cảnh giống như cha mẹ anh ta đã từng. Vì vậy, bất kỳ giải pháp nào anh ấy tìm ra cho vấn đề của chính mình sẽ không chỉ có lợi cho bản thân anh mà còn có lợi cho nhiều người khác. Cách khái quát hóa các giải pháp vị tha này là điển hình của các chủ đề cuộc sống chống lại sự tiêu cực; nó mang lại sự hài hòa cho cuộc sống của nhiều người.

Gottfried, một trong những người đàn ông khác được nhóm nghiên cứu tại Đại học Chicago của chúng tôi phỏng vấn, đưa ra một ví dụ tương tự. Khi còn nhỏ, Gottfried đã rất gần gũi với mẹ của mình, và ký ức của ông về những năm tháng đầu đời đầy nắng ấm. Nhưng trước khi ông tròn mười tuổi, mẹ anh mắc bệnh ung thư và qua đời

trong đau đớn. Cậu bé có thể cảm thấy có lỗi với bản thân và trở nên trầm cảm, hoặc cậu có thể sử dụng sự hoài nghi cứng rắn như một biện pháp bảo vệ. Thay vào đó, cậu bắt đầu coi căn bệnh này là kẻ thù của mình và thề sẽ đánh bại nó. Theo thời gian, ông đã lấy được bằng y khoa và trở thành một nhà nghiên cứu ung thư, và kết quả công việc của ông đã trở thành một phần của 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 trở thành một thách thức có thể đáp ứng được. Khi phát triển các kỹ năng để đáp ứng thách thức đó, cá nhân đó cải thiện cuộc sống của người khác.

Kể từ Freud, các nhà tâm lý học đã quan tâm đến việc giải thích chấn thương thời thơ ấu dẫn đến rối loạn chức năng tâm thần ở người lớn như thế nào. Dòng nhân quả này khá dễ hiểu. Khó giải thích hơn, và thú vị hơn, là kết quả ngược lại: những trường hợp khi đau khổ mang lại cho một người động lực để trở thành một nghệ sĩ vĩ đại, một chính khách thông thái hoặc một nhà khoa học. Nếu người ta cho rằng các sự kiện bên ngoài phải dẫn đến những thay đổi trong tâm lý, thì sẽ có lý khi xem phản ứng thần kinh đối với đau khổ là bình thường, và phản ứng mang tính xây dựng là “phòng thủ” hoặc “thăng hoa”. Nhưng nếu người ta cho rằng con người có quyền lựa chọn cách họ phản ứng với các sự kiện bên ngoài, họ được quyền dán nhãn đau khổ cho sự kiện, thì người ta có thể hiểu phản ứng mang tính xây dựng là bình thường và phản ứng thần kinh là sự thất bại trong việc vượt qua thử thách, là một sự thất bại trong việc nhập tâm.

Điều gì khiến một số người có thể phát triển một mục đích nhất quán, trong khi những người khác phải vật lộn với cuộc sống trống rỗng hoặc vô nghĩa? Tất nhiên, không có câu trả lời đơn giản, bởi vì liệu một người có khám phá ra chủ đề hài hòa trong sự hỗn loạn rõ ràng của trải nghiệm hay không là do nhiều yếu tố tác động, cả bên

trong lần bên ngoài. Sẽ dễ dàng nghi ngờ rằng cuộc sống có ý nghĩa nếu một người sinh ra đã bị dị dạng, nghèo khổ và bị áp bức. Nhưng ngay cả vậy, cũng sẽ có ngoại lệ: Antonio Gramsci, triết gia 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 trong gia đình nông dân. Khi ông lớn lên, cha ông đã bị bỏ tù trong nhiều năm một cách bất công, và gia đình luôn đói ăn từ ngày này qua ngày khác. Antonio khi còn nhỏ đã ốm yếu đến nỗi trong nhiều năm, mẹ của ông được cho là đã mặc cho ông bộ quần áo đẹp nhất vào mỗi buổi tối và đặt ông ngủ trong quan tài, hy vọng ông sẽ chết vào sáng mai. Nhìn chung, đó không phải là một khởi đầu quá hứa hẹn. Tuy nhiên, bất chấp những điều này và nhiều khuyết tật khác, Gramsci vẫn phải vật lộn để tồn tại và thậm chí thành công trong việc học tập cho mình. Và ông đã không dừng lại khi đạt được một sự an toàn khiêm tốn với tư cách là một giáo viên, vì ông đã quyết định rằng điều ông thực sự muốn từ cuộc sống là đấu tranh chống lại các điều kiện xã hội đã phá hủy sức khỏe của mẹ ông ta và hủy hoại danh dự của cha ông ta. Cuối cùng, ông đã trở thành một giáo sư đại học, một đại biểu trong quốc hội và là một trong những nhà lãnh đạo chống lại chủ nghĩa phát xít mạnh mẽ nhất. Cho đến cuối cùng, trước khi chết tại một trong những nhà tù của Mussolini, ông ấy đã viết những bài luận tuyệt đẹp về thế giới tuyệt vời có thể là của chúng ta nếu chúng ta ngừng sợ hãi và tham lam.

Có rất nhiều ví dụ về kiểu tính cách này mà chắc chắn người ta không thể cho rằng mối quan hệ nhân quả trực tiếp giữa rối loạn bên ngoài khi còn nhỏ và sự thiếu ý nghĩa bên trong sau này khi lớn lên: Thomas Edison khi còn nhỏ đã ốm yếu, nghèo nàn và được cho là chậm phát triển bởi giáo viên; Eleanor Roosevelt là một cô gái trẻ cô đơn, loạn thần kinh; Những năm đầu của Albert Einstein đầy lo lắng và thất vọng - nhưng cuối cùng họ đều đã sống đời mạnh mẽ và mang lại cái lợi cho bản thân.

Nếu có một chiến lược được chia sẻ bởi những vĩ nhân vừa được kể trên và bởi những người thành công trong việc xây dựng ý nghĩa vào kinh nghiệm của họ, thì đó là một chiến lược quá đơn giản và hiển nhiên đến mức phải xấu hổ khi phải đề cập đến nó. Tuy nhiên, bởi vì nó thường bị bỏ qua, đặc biệt là vào thời điểm này, sẽ có giá trị để ta xem xét lại nó. Chiến lược này bao gồm việc trích xuất những trật tự có từ những thế hệ trước để giúp chính bản thân ta không rơi vào trạng thái hỗn loạn. Có nhiều kiến thức - hoặc thông tin được sắp xếp hợp lý - được tích lũy trong văn hóa, có sẵn cho ta dùng. Âm nhạc, kiến trúc, nghệ thuật, thơ ca, kịch, khiêu vũ, triết học và tôn giáo luôn liền tay để bất kỳ ai cũng có thể xem như những ví dụ về cách hòa hợp có thể được áp đặt lên sự hỗn loạn. Tuy nhiên, rất nhiều người bỏ qua chúng, mong đợi tạo ra ý nghĩa trong cuộc sống của họ bằng cách riêng của mình.

Làm như vậy cũng giống như cố gắng xây dựng văn hóa vật thể từ móng qua mỗi thế hệ. Không ai bình thường lại muốn bắt đầu sáng tạo lại bánh xe, lửa, điện, và hàng triệu đồ vật và quy trình mà ngày nay chúng ta coi đó là một phần của môi trường con người. Thay vào đó, chúng ta học cách tạo ra những thứ này bằng cách nhận thông tin có thứ tự từ giáo viên, từ sách, từ các mô hình, để tận dụng kiến thức của quá khứ và cuối cùng vượt qua nó. Khinh khi những thông tin phải trả bằng máu về cuộc sống mà tổ tiên chúng ta tích lũy được, hoặc mong đợi để tự mình khám phá ra một bộ mục tiêu khả thi, là sự kiêu ngạo đầy sai lầm. Cơ hội thành công nhỏ như thế cố gắng chế tạo một kính hiển vi điện tử mà không có các công cụ và kiến thức vật lý cần thiết.

Những người khi trưởng thành phát triển các chủ đề cuộc sống thống nhất thường nhớ lại rằng khi họ còn rất nhỏ, cha mẹ của họ đã kể cho họ nghe những câu chuyện và họ đọc sách. Khi được một người lớn yêu thương mà ta tin tưởng kể những câu chuyện cổ tích,

câu chuyện trong kinh thánh, kinh Phật, những chiến tích lịch sử anh hùng và những sự kiện sâu sắc trong gia đình thường là những nội dung thân mật đầu tiên về trật tự ý nghĩa mà một người thu thập được từ kinh nghiệm của quá khứ. Ngược lại, chúng ta phát hiện ra trong các nghiên cứu của mình rằng những cá nhân không bao giờ tập trung vào bất kỳ mục tiêu nào, hoặc chấp nhận một cách không nghi ngờ gì những mục tiêu từ xã hội xung quanh, có xu hướng không nhớ cha mẹ đã đọc hoặc kể chuyện cho họ khi còn nhỏ. Các chương trình dành cho trẻ em sáng thứ Bảy trên truyền hình, với chủ nghĩa giết gân vô nghĩa của chúng, khó có thể đạt được điều tương tự.

Dù xuất thân có ra sao, vẫn có nhiều cơ hội sau này trong cuộc sống để rút ra ý nghĩa từ quá khứ. Hầu hết những người khám phá các chủ đề phức tạp trong cuộc sống đều nhớ đến một người lớn tuổi hoặc một nhân vật lịch sử mà họ vô cùng ngưỡng mộ và từng là hình mẫu, hoặc họ nhớ lại đã đọc một cuốn sách tiết lộ những khả năng mới. Ví dụ, một nhà khoa học xã hội nổi tiếng hiện nay, được nhiều người kính trọng vì tính chính trực của mình, kể về việc khi còn ở tuổi thiếu niên, ông đã đọc *A Tale of Two Cities* (Chuyện hai thành phố -ND) như thế nào và rất ấn tượng về sự hỗn loạn xã hội và chính trị mà Dickens đã mô tả — Nêu rõ tình trạng hỗn loạn cha mẹ ông đã từng trải nghiệm ở châu Âu sau Thế chiến thứ nhất - khiến ông ấy quyết định ngay và luôn rằng ông ấy sẽ dành cả đời để cố gắng hiểu tại sao mọi người lại làm cho cuộc sống của nhau trở nên khổ sở. Một cậu bé khác, được nuôi dưỡng trong một trại trẻ mồ côi khắc nghiệt, tự nghĩ, sau khi tình cờ đọc được một câu chuyện của Horatio Alger, trong đó một thanh niên nghèo và cô đơn giống cậu kiếm sống bằng cách làm việc chăm chỉ và may mắn, "Nếu anh ta có thể làm được, tại sao không phải là tôi?" Ngày nay người này là một chủ ngân hàng đã nghỉ hưu nổi tiếng với lòng nhân ái. Những người khác nhớ rằng đã bị thay đổi mãi mãi bởi những trật

tự được rút ra của các Đối thoại do Plato ghi chép lại hoặc bởi những hành động dũng cảm của các nhân vật trong một câu chuyện khoa học viễn tưởng.

Chức năng quan trọng nhất của văn chương là các tác phẩm chứa đựng thông tin có thứ tự về hành vi, các mô hình mục đích và các ví dụ về cuộc sống được tạo dựng thành công dựa trên các mục tiêu có ý nghĩa. Nhiều người đối mặt với sự ngẫu nhiên của sự tồn tại đã rút ra hy vọng từ kiến thức rằng những người khác trước họ đã đối mặt với những vấn đề tương tự, và đã có thể chiến thắng. Và đây chỉ là văn học; còn âm nhạc, nghệ thuật, triết học và tôn giáo thì sao?

Thỉnh thoảng tôi tổ chức một buổi 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 những giám đốc điều hành thành công này, đã thăng tiến hết mức có thể trong tổ chức của mình, và thường có cuộc sống riêng tư và gia đình của họ xáo trộn, hoan nghênh cơ hội dành thời gian suy nghĩ về những gì họ muốn làm tiếp theo. Trong nhiều năm, tôi đã dựa trên những lý thuyết và kết quả nghiên cứu tốt nhất về tâm lý học phát triển cho các bài giảng và thảo luận. Tôi rất hài lòng với cách các cuộc 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 những gì được dạy đã đủ cho người học.

Cuối cùng tôi nảy ra ý định thử một thứ gì đó khác thường hơn. Tôi sẽ bắt đầu buổi hội thảo với một đánh giá nhanh về Thần Khúc của Dante. Rốt cuộc, dù được viết cách đây hơn sáu trăm năm, đây là mô tả sớm nhất mà tôi biết về một cuộc khủng hoảng tuổi trung niên và cách giải quyết của nó. “Ở giữa cuộc hành trình của cuộc đời chúng ta,” Dante viết ở dòng đầu tiên trong bài thơ cực kỳ dài và phong phú của mình, “Tôi thấy mình đang ở trong một khu rừng tối, vì dù đi đúng đường nhưng tôi đã có hoàn toàn lạc lối.” Những dòng thơ

tiếp theo vô cùng cuốn hút và theo nhiều cách vẫn có liên quan đến những khó khăn gặp phải ở tuổi trung niên.

Đầu tiên, khi lang thang trong khu rừng tối tăm, Dante nhận ra rằng có ba con thú dữ đang rình rập mình, liếm môi thèm thuồng. Chúng là một con sư tử, một con linh miêu và một con sói - đại diện cho, cùng với những thứ khác, tham vọng, dục vọng và lòng tham. Đối với nhân vật chính đương thời của một trong những cuốn sách bán chạy nhất năm 1988, nhà kinh doanh trái phiếu trung niên ở New York trong *Bonfire of the Vanities* (Lửa hội của tự phụ - tạm dịch) của Tom Wolfe, kẻ thù của Dante hóa ra là ham muốn quyền lực, tình dục và tiền bạc. Để tránh bị chúng tiêu diệt, Dante cố gắng trốn thoát bằng cách leo lên một ngọn đồi. Nhưng những con thú tiếp tục kéo đến gần hơn, và trong tuyệt vọng, Dante kêu gọi sự giúp đỡ của thần thánh. Lời cầu nguyện của ông được đáp lại bởi một sự hiện ra: đó là hồn ma của Virgil, một nhà thơ đã chết hơn một nghìn năm trước khi Dante được sinh ra, nhưng câu thơ thông thái và uy nghiêm mà Dante ngưỡng mộ đến mức ông coi nhà thơ như người cố vấn của mình. Virgil cố gắng trấn an Dante: Tin tốt là có một lối thoát ra khỏi khu rừng tăm tối. Tin xấu là con đường dẫn qua địa ngục. Và qua địa ngục, họ từ từ tìm đường, trên đường hai người chứng kiến những đau khổ của những người chưa bao giờ chọn mục tiêu, và số phận thậm chí còn tồi tệ hơn của những người có mục đích sống là làm ra những trở lực — những “tội nhân”.

Tôi khá lo lắng về việc các giám đốc điều hành kinh doanh khó chịu sẽ tiếp thu câu chuyện ngụ ngôn hàng thế kỷ này như thế nào. Rất có thể, tôi sợ rằng họ sẽ coi đó là sự lãng phí thời gian quý báu của họ. Tôi đã lo lắng quá mức. Chúng tôi chưa bao giờ có một cuộc thảo luận cởi mở và nghiêm túc về những cạm bẫy của cuộc sống giữa đời và về các lựa chọn để làm giàu cho những năm tháng sau này, như chúng tôi đã có sau khi nói về kịch nghệ. Sau đó, một số người

tham gia nói riêng với tôi rằng bắt đầu cuộc hội thảo với Dante là một ý tưởng tuyệt vời. Câu chuyện này giúp tập trung các vấn đề một cách rõ ràng đến mức sau đó việc suy nghĩ và nói về chúng trở nên dễ dàng hơn nhiều.

Bài thơ của Dante được truyền cảm hứng bởi một đạo đức tôn giáo sâu sắc, bất cứ ai đọc nó đều thấy rõ rằng Cơ đốc giáo của Dante không phải là một niềm tin được chấp nhận mà là một niềm tin đã được khám phá. Nói cách khác, chủ đề đời sống tôn giáo mà ông tạo ra được tạo nên từ những hiểu biết sâu sắc nhất về Cơ đốc giáo kết hợp với những gì tốt nhất của triết học Hy Lạp và trí tuệ Hồi giáo đã được lọc vào châu Âu. Đồng thời, Hỏa Ngục của Dante có đầy những giáo hoàng, hồng y và giáo sĩ phải chịu sự nguyên rủa vĩnh viễn. Ngay cả người dẫn đường đầu tiên trong thiên truyện thơ này, 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 tâm linh, khi nó được kết hợp vào một cấu trúc trần tục như một nhà thờ có tổ chức, sẽ bắt đầu chịu tác động của những trở lực. Vì vậy, để rút ra ý nghĩa từ một hệ thống niềm tin, trước tiên một người phải so sánh thông tin có trong nó với kinh nghiệm cụ thể của mình, giữ lại những gì có ý nghĩa, và sau đó bác bỏ phần còn lại.

Ngày nay, chúng ta thỉnh thoảng vẫn gặp những người mà cuộc sống của họ tiết lộ một trật tự bên trong dựa trên những hiểu biết tâm linh của các tôn giáo lớn trong quá khứ. Bất chấp những gì chúng ta đọc hàng ngày về sự vô luân của thị trường chứng khoán, sự tham nhũng của các nhà thầu quốc phòng và sự thiếu nguyên tắc của các chính trị gia, những ví dụ ngược lại vẫn tồn tại. Vì vậy, cũng có những doanh nhân thành đạt dành một phần thời gian rảnh rỗi của họ trong bệnh viện để chăm sóc bệnh nhân hấp hối vì họ tin rằng tiếp cận với những người đau khổ là một phần cần thiết của một cuộc sống ý nghĩa. Và nhiều người tiếp tục có được sức mạnh

và sự thanh thản từ lời cầu nguyện, những người mà hệ thống niềm tin có ý nghĩa cá nhân cung cấp các mục tiêu và quy tắc cho trải nghiệm nhập tâm mãnh liệt.

Nhưng rõ ràng là phần lớn chúng ta ngày càng không được các tôn giáo và hệ thống tín ngưỡng truyền thống giúp đỡ. Nhiều người không thể tách sự thật trong các học thuyết cũ khỏi những sai lệch và suy thoái mà thời gian đã thêm vào, và vì họ không thể chấp nhận bất kì sai sót nào, họ cũng bác bỏ sự thật. Những người khác thì tuyệt vọng với một trật tự nào đó đến mức họ bám chặt vào bất cứ niềm tin nào có sẵn trong tầm tay — bất chấp thượng vàng hạ cám — và trở thành những Cơ đốc nhân theo chủ nghĩa chính thống, hoặc theo Hồi giáo hay bất cứ tín điều hoặc tôn giáo nào họ phát hiện ra.

Có khả năng nào rằng một hệ thống mục tiêu và phương tiện mới sẽ hình thành để giúp mang lại ý nghĩa cho cuộc sống của trẻ em chúng ta trong thế kỷ tới không? Một số người tin chắc rằng Cơ đốc giáo được khôi phục lại vinh quang trước đây sẽ đáp ứng nhu cầu đó. Một số người vẫn tin rằng chủ nghĩa cộng sản sẽ giải quyết vấn đề hỗn loạn trong kinh nghiệm của con người và trật tự của nó sẽ lan rộng trên toàn thế giới. Hiện tại, cả hai kết quả này đều không có khả năng xảy ra.

Nếu một đức tin mới chiếm được trí tưởng tượng của chúng ta, thì đó phải là niềm tin sẽ giải thích một cách hợp lý những điều chúng ta biết, những điều chúng ta cảm thấy, những điều chúng ta hy vọng và những điều chúng ta sợ hãi. Đó phải là một hệ thống của những niềm tin sẽ điều khiển năng lượng tinh thần của chúng ta hướng tới các mục tiêu có ý nghĩa, một hệ thống cung cấp các quy tắc cho cách sống có thể cung cấp sự nhập tâm.

Thật khó để tưởng tượng rằng một hệ thống niềm tin như thế này sẽ không dựa trên, ít nhất là ở một mức độ nào đó, dựa trên những gì khoa học đã tiết lộ về nhân loại và về vũ trụ. Nếu không có nền tảng như vậy, ý thức của chúng ta sẽ vẫn bị chia cắt giữa niềm tin và kiến thức. Nhưng nếu khoa học thực sự giúp ích, nó sẽ phải tự biến đổi. Ngoài các lĩnh vực chuyên môn khác nhau nhằm mục đích mô tả và kiểm soát các khía cạnh cô lập của thực tế, nó sẽ phải phát triển một cách giải thích tổng hợp về tất cả những gì đã biết, và liên hệ nó với loài người và số phận của nó.

Một cách để thực hiện điều này là thông qua khái niệm tiến hóa. Mọi thứ quan trọng nhất đối với chúng ta - chẳng hạn như những câu hỏi như: Chúng ta đến từ đâu? Chúng ta đang đi đến đâu? Những sức mạnh nào định hình cuộc sống của chúng ta? Tốt và xấu là gì? Chúng ta có quan hệ như thế nào với nhau, và với phần còn lại của vũ trụ? Hậu quả của hành động của chúng ta là gì? — Có thể được thảo luận một cách có hệ thống về những gì chúng ta biết về sự tiến hóa hiện nay và thậm chí nhiều hơn nữa về những gì chúng ta sẽ biết về nó trong tương lai.

Sự phê phán rõ ràng đối với luận lý này là khoa học nói chung, và khoa học về sự tiến hóa nói riêng, đề cập đến những gì hiện có, chứ không phải với những gì phải có. Mặt khác, niềm tin và tín ngưỡng không bị giới hạn bởi thực tế; những khái niệm ấy phải đối phó với phân biệt đúng sai, phân biệt được điều được mong muốn và không. Nhưng một trong những hệ quả của đức tin tiến hóa có thể chính là sự kết hợp chặt chẽ hơn giữa cái hiện hữu và cái nên có. Khi chúng ta hiểu rõ hơn về lý do tại sao chúng ta như hiện tại, khi chúng ta đánh giá đầy đủ hơn nguồn gốc của các động lực bản năng, các kiểm soát xã hội, các biểu hiện văn hóa — tất cả các yếu tố góp phần hình thành ý thức — sẽ trở nên dễ dàng hơn để hướng năng lượng của chúng ta đến nơi chúng cần đi.

Và quan điểm tiến hóa cũng hướng đến một mục tiêu xứng đáng với nỗ lực của chúng ta. Dường như không có gì phải bàn cãi về thực tế là qua hàng tỷ năm vận động trên Trái Đất, ngày càng có nhiều dạng sống phức tạp hơn đã xuất hiện, mà đỉnh điểm là sự phức tạp của hệ thần kinh con người. Đối lại, vỏ não đã phát triển ý thức, giờ đây nó bao phủ Trái Đất một cách triệt để như bầu khí quyển. Thực tế của sự phức tạp hóa vừa là hiện hữu vừa là lẽ phải: nó đã xảy ra - với những điều kiện có sẵn của trái đất, nó nhất định sẽ xảy ra - nhưng nó có thể không tiếp tục trừ khi chúng ta muốn nó tiếp tục. Tương lai của sự tiến hóa hiện nằm trong tay chúng ta.

Trong vài nghìn năm qua - chỉ một tích tắc trong thời gian tiến hóa - nhân loại đã đạt được những tiến bộ đáng kinh ngạc trong sự khác biệt của ý thức. Chúng ta đã phát triển một nhận thức rằng loài người tách biệt với các dạng sống khác. Chúng ta đã quan niệm về mỗi con người là tách biệt với nhau. Chúng ta đã phát minh ra phép phân tích và trừu tượng — khả năng tách các chiều kích của các vật thể ra khỏi các quá trình, chẳng hạn như vận tốc của một vật thể rời khỏi trọng lượng và khối lượng của nó. Chính sự phân hóa này đã sản sinh ra khoa học, công nghệ và sức mạnh chưa từng có của loài người để bồi đắp và hủy hoại môi trường của mình.

Nhưng sự phức tạp bao gồm sự tích hợp cũng như sự khác biệt. Nhiệm vụ của những thập kỷ và thế kỷ tiếp theo là nhận ra thành phần kém phát triển này của tâm trí. Cũng giống như chúng ta đã học cách tách mình ra khỏi nhau và khỏi môi trường, giờ đây chúng ta cần học cách tái hợp bản thân với các thực thể khác xung quanh mà không làm mất đi tính cá nhân vốn có của chúng ta. Niềm tin hứa hẹn nhất cho tương lai có thể dựa trên nhận thức rằng toàn bộ vũ trụ là một hệ thống liên quan đến các quy luật thông thường và không có ý nghĩa gì nếu áp đặt ước mơ và mong muốn của chúng ta lên tự nhiên mà không tính đến chúng. Nhận ra những hạn chế của

ý chí con người, chấp nhận một hợp tác xã hơn là một vai trò cai trị trong vũ trụ, chúng ta nên cảm thấy nhẹ nhõm của những người lưu vong cuối cùng được trở về nhà. Khi đó, vấn đề về ý nghĩa sẽ được giải quyết khi mục đích của cá nhân hòa vào dòng chảy chung.