Translator: Gwen Nguyen Reviewer: Tram Tran Bao

Lần đầu tiên tôi học thiền định

theo hướng dẫn thì đơn giản là chú ý đến nhịp thở của mình

và khi tâm trí lạc lối chỉ cần đem nó trở lại.

Nghe quá là đơn giản.

Dẫu vậy tôi vẫn ngồi tĩnh tâm

mồ hôi thấm ướt đẫm chiếc áo phông ngay giữa mùa đông.

Tôi cố gắng chợp mắt mọi lúc có thể vì công việc này thưc sự khá mệt.

Thực ra thì nó làm tôi kiệt sức.

Nghe hướng dẫn thì khá đơn giản

nhưng tôi đã lỡ mất điều gì đó rất quan trọng.

Vậy vì sao việc tập trung lại khó đến vậy?

Thực tế, nghiên cứu đã chứng minh

rằng kể cả khi chúng ta thực sự cố gắng chú ý vào điều gì đó --

ví dụ như cuộc nói chuyện này --

vào một số thời điểm,

khoảng một nửa trong chúng ta sẽ mơ mộng đâu đó,

hoặc có mong muốn được lướt qua bảng tin trên Twitter của mình.

Vậy điều gì đang xảy ra?

Có vẻ như chúng ra đang chống lại một trong những quá trình nghiên cứu

đang được duy trì và phát triển đã được khoa học biết đến,

thứ mà được bảo vệ lại

hệ thần kinh cơ bản nhất được biết đến ở loài người.

Quá trình nghiên cứu dựa trên phần thưởng này

được gọi là gia tăng tích cực và tiêu cực,

nó cơ bản diễn ra như thế này.

Chúng ta thấy đồ ăn ngon,

bộ não chúng ta nói: "Có calo!...Ôi sống rồi!"

Chúng ta ăn đồ ăn, nếm nó --

vị rất ngon.

Và nhất là với đường,

cơ thể chúng ta gửi tín hiệu đến bộ não rằng:

"Hãy nhớ bạn đang ăn cái gì và bạn tìm thấy nó đâu."

Chúng ta tích trữ dạng trí nhớ dựa vào hoàn cảnh này lại

và học cách lặp lại quá trình này lần sau.

Thấy đồ ăn,

ăn đồ ăn, thấy ngon,

lặp lại.

Khởi tạo, hành động, phần thưởng.

Rất đơn giản, đúng không?

Và, sau một thời gian, bộ não sáng tạo của ta nói,

"Bạn biết không?

Bạn có thể dùng cái này nhiều hơn là việc chỉ nhớ thức ăn ở đâu.

Và bạn biết không, lần sau nếu bạn cảm thấy tệ,

sao bạn không thử ăn gì đó và bạn sẽ cảm thấy tốt hơn?"

Chúng ta cảm ơn bộ não vì sáng kiến đó

thử nó và mau chóng thấy rằng

rằng nếu chúng ta ăn socola hoặc kem khi chúng ta bực bội hay buồn,

ta cảm thấy tốt hơn.

Quá trình tương tự,

chỉ là sự khởi tạo khác

thay vì dấu hiệu đói đến với cái dạ dày,

dấu hiệu cảm xúc này -- cảm thấy buồn --

khởi tạo sự muốn được ăn.

Có lẽ vào thời niên thiếu,

ta là một người nhàm chán ở trường,

và ta thấy những đứa trẻ nổi loạn ngoài kia hút thuốc và ta nghĩ

"Này, mình muốn sành điệu."

Và chúng ta bắt đầu hút thuốc

Điếu Marlboro Man không hề ngớ ngẩn, và đã không có tai nạn nào xảy ra.

Thấy ngầu,

hút thuốc để thật ngầu,

thấy cũng tốt. Lặp lại.

Khởi tạo, hành vi, phần thưởng.

Và mỗi lần ta làm vậy,

ta học cách lặp lại quá trình

và nó trở thành một thói quen.

Vậy nên lần sau,

cảm giác áp lực thôi thúc ta hút một điếu

hoặc ăn cái gì đó ngọt.

Giờ, với những quá trình tương tự của não bộ

chúng ta đi từ việc để học để tồn tại

tới việc giết chính mình theo nghĩa đen bằng những thói quen đó.

Béo phì và hút thuốc

là những nguyên nhân gây bệnh và tử vọng trên thế giới có thể ngăn chặn được.

Hãy trở lại với hơi thở của tôi.

Nếu như thay vì chống lại bộ não,

hoặc cố gắng ép buộc chúng ta chú ý,

thì chúng ta hãy tham gia vào quá trình học dựa trên phần thưởng tự nhiên này...

nhưng thêm vào một thay đổi?

Chuyện gì xảy ra nếu như chúng ta chỉ tò mò

về cái đã xảy ra trong kí ức tạm thời?

Tôi sẽ cho bạn một ví dụ.

Trong phòng thí nghiệm,

chúng tôi nghiên cứu liệu luyện tập chú ý có thể giúp bỏ thuốc lá không

Bây giờ, hãy thử bắt tôi chú ý đến hơi thở của mình,

việc này có thể buộc chúng ta bỏ thuốc.

Phần đông người thử nghiệm đã thử cách này và thất bại...

trung bình là 6 lần.

Bây giờ, với luyện tập sự lưu tâm,

chúng tôi không phải ép buộc nữa mà thay vào đó là tập trung và sự tò mò.

Thật ra, chúng tôi thậm chí bảo họ hút thuốc.

Sao? Vâng, chúng tôi nói: "Hãy hút thuốc đi,

hãy thật sự tò mò về cái mà bạn có được khi bạn hút."

Và họ thấy được điều gì?

Đây là một ví dụ từ những người hút thuốc của chúng tôi.

Cô ấy nói:" Hút thuốc là

có mùi như phô mai bị hỏng

và có vị như hóa chất,

KINH QUÁ!"

Giờ thì cô ấy biết bằng hiểu biết rằng hút thuốc có hại cho mình

đó là lí do cô ấy tham gia vào chương trình của chúng tôi.

Cái cô ấy tìm thấy chỉ bằng việc nhận thức thông qua sự tò mò khi hút thuốc

chính là hút thuốc có vị như cứt.

(Cười)

Giờ thì cô ấy đã chuyển từ hiểu biết sang sáng suốt.

Cô ấy chuyển từ việc được nghe nói rằng hút thuốc có hại cho mình

sang việc tự cảm nhận nó,

và sự hấp dẫn của việc hút thuốc bị phá vỡ.

Cố ấy bắt đầu tỉnh ngộ về hành vi của mình.

Bây giờ, đến vỏ não trước trán,

đó là phần non trẻ nhất của bộ não từ quá trình tiến hóa,

nó hiểu được dựa trên một mức độ trí tuệ rằng chúng ta không nên hút thuốc nữa.

Và nó cố gắng để giúp chúng ta thay đổi hành vi,

để giúp cai thuốc,

để giúp dừng việc ăn cái bánh thứ 2, 3, 4 đó nữa.

Nó được gọi là kiểm soát nhận thức.

Chúng tôi sử dụng nhận thức để kiểm soát hành vi.

Thật không may,

đây cũng là phần đầu tiên của bộ não

dừng hoạt động khi chúng ta căng thẳng,

điều này thật sự vô ích.

Giờ ta có thể liên hệ điều này với kinh nghiệm bản thân.

Chúng ta có khuynh hướng như là la hét chồng/vợ hoặc con mình

khi căng thẳng hay mệt mỏi,

mặc dù chúng ta biết việc này thật vô ích.

Nhưng chúng ta không dừng được.

Khi vỏ não trước trán ngưng hoạt động,

chúng ta lại quay về thói quen cũ,

đó là lí do sự tỉnh ngộ rất quan trọng.

Nhìn thấy cái ta có được từ thói quen

giúp chúng ta hiểu chúng ở mức độ sâu sắc hơn,

tự cảm nhận nó

vì thế chúng ta không phải buộc bản thân dừng lại

hoặc kiềm chế hành vi đó.

Chúng ta chỉ không thích thú với việc thực hiện nó.

Và đây là điều mà sự lưu tâm nhắm đến:

Nhìn thấy rõ ràng cái chúng ta có được khi chúng ta có một hành vi nào đó,

trở nên tỉnh ngộ một cách bản năng

và tự sự tỉnh ngộ này sẽ dần từ bỏ thói quen.

Điều này không có nghĩa là chúng ta bỏ thuốc ngay lập tức.

Mà qua thời gian, khi chúng ta biết và thấy được rõ ràng

hậu quả hành động của ta,

chúng ta sẽ bỏ thói quen cũ và hình thành thói quen mới.

Nghịch lí là

sự lưu tâm chỉ là việc thật sự quan tâm

đến việc tiếp cận và riêng tư

với những gì đang diễn ra trong cơ thể và tâm trí ta

từ lúc này đến lúc khác.

Điều này dẫn đến sự quan tâm đến trải nghiệm

hơn là cố gắng xóa bỏ những sự thèm muốn càng nhanh càng tốt

Và điều dẫn đến sự quan tâm đến trải nghiệm này

được hỗ trợ bởi tính tò mò,

một điều rất tự nhiên.

Tính tò mò là như thế nào?

Nó rất tốt.

Và điều gì xảy ra khi chúng ta tò mò?

Ta bắt đầu chú ý rằng sự thèm muốn đơn giản tạo nên từ cảm giác của cơ thể

ồ, có căng thẳng, có áp lực,

có bồn chồn,

và rằng những cảm giác này cứ đến và đi.

Chúng là những mảnh trải nghiệm

mà ta có thể kiểm soát tại từng thời điểm

hơn là bị đánh bại hoàn toàn bởi sự ham muốn to lớn và đáng sợ

mà chúng ta mắc phải.

Nói cách khác, khi chúng ta tò mò,

ta bước ra khỏi những thói quen có tính phản ứng, dựa trên nỗi sợ hãi và cũ kĩ,

và chúng ta bước vào điểm khởi đầu.

Chúng ta trở thành nhà khoa học nội tâm,

nơi chúng ta háo hức chờ đợi điểm dữ liệu kế tiếp.

Bây giờ, điều này nghe có vẻ quá đơn giản để tác động đến thói quen.

Trong 1 nghiên cứu, chúng tôi phát hiện rèn luyện sự lưu tâm

tốt gấp đôi liệu pháp tiêu chuẩn vàng giúp người ta bỏ thuốc.

Vì thế nó thực sự có hiệu quả.

Khi chúng tôi nghiên cứu bộ não của những người nhiều trải nghiệm,

chúng tôi phát hiện rằng có những phần của hệ thống thần kinh tự tham chiếu

được gọi là hệ thống mặc định

giống như đang chơi đùa.

Bây giờ, một giả thiết rằng một phần của hệ thống này,

được gọi là vỏ não vành sau,

được kích hoạt một cách không cần thiết bằng sự ham muốn

nhưng khi chúng ta quen với nó, lệ thuộc vào nó,

và nó lừa gạt chúng ta.

Ngược lại, khi chúng ta từ bỏ

bước ra khỏi qui trình

chỉ bằng việc nhận thức 1 cách tò mò về cái đang diễn ra

thì vùng não này lại lắng xuống.

Hiện tại chúng tôi đang thử nghiệm các chương trình rèn luyện chú ý qua mạng

nhắm tới cách thức cốt lõi này

và trớ trêu thay, sử dụng cùng phương pháp làm chúng ta xao nhãng

để giúp ta thoát khỏi những thói quen không lành mạnh

như hút thuốc, ăn uống áp lực và những hành động nghiện ngập khác.

Giờ thì bạn có nhớ về kí ức dựa vào ngữ cảnh không?

Chúng tôi sẽ cung cấp những công cụ này đến tận tay mọi người

trong ngữ cảnh quan trọng nhất.

Nên chúng tôi có thể giúp họ

thực hành khả năng cố hữu là nhận thức một cách tò mò

ngay khi sự thôi thúc hút thuốc hay ép buộc ăn uống hay cái gì đó trỗi dậy.

Nên nếu bạn không hút thuốc hay ăn uống do áp lực,

có thể lần tới bạn sẽ cảm thấy thôi thúc kiểm tra email khi bạn chán nản,

hoặc bạn đang cố gắng sao nhãng công việc,

hoặc ép buộc trả lời lại tin nhắn khi đang lái xe,

thì hãy xem liệu bạn có thể thực hành khả năng tự nhiên này,

hãy chỉ nhận thức 1 cách tò mò

về cái đang diễn ra trong cơ thể và tâm trí bạn lúc đó.

Đó chỉ là một cơ hội khác

để duy trì một trong những vòng lẩn quẩn của thói quen chán chường không dứt

hay bước ra khỏi nó.

Thay vì xem tin nhắn, ép buộc trả lời,

thì hãy làm tốt hơn,

chú ý đến sự thôi thúc,

tò mò,

cảm giác vui vẻ của việc từ bỏ

và lặp lại.

Xin cảm ơn.