

KHƯƠNG NGUY

Phi Tường dịch

TÂM

LY

HỌC

HÀNH

VỊ

Mintbooks



Nhà xuất bản
Hà Nội

- ☑ **SOI RÕ** BẢN THÂN
- ☑ **ĐỌC VỊ** NGƯỜI KHÁC
- ☑ **NHÌN THẤU** CUỘC ĐỜI

TÂM LÝ HỌC HÀNH VI



Tác giả
KHUÔNG NGUY

Người dịch
PHI TƯỜNG

Đơn vị phát hành
MINTBOOKS

Nhà xuất bản
HÀ NỘI

ebook@vctvegroup

18-03-2022

Sưu tầm bởi Hành Tinh Sách: www.HanhTinhSach.com

Tâm lý học hành vi của Watson có thể coi là một đòn chí mạng, lật đổ những quan điểm tâm lý học truyền thống thời bấy giờ. Mặc dù đời sống cá nhân của ông gây ra nhiều tranh cãi, nhưng không thể phủ nhận sự thật rằng ông đã đạt được những thành tựu mang tính khai phá, góp phần thúc đẩy tâm lý học phát triển lên một tầm cao mới. Nếu trường phái tâm lý học theo chủ nghĩa chức năng lấy ý thức làm đối tượng nghiên cứu, thì tâm lý học hành vi lại hướng mục tiêu nghiên cứu vào hành vi của con người, từ đó bù đắp những điểm chưa thỏa đáng trong lý luận của các trường phái tâm lý học đi trước, điển hình là việc chỉ đơn thuần chú trọng vào ý thức bên trong mà thiếu tính thực tiễn để áp dụng vào đời sống. Tâm lý học hành vi đã đưa tâm lý học từ thế giới chủ quan sang thế giới khách quan, nhấn mạnh sức ảnh hưởng lớn của hoàn cảnh bên ngoài đối với con người, và khẳng định những kết quả chúng ta gặt hái được trong tương lai đều bắt nguồn từ rất nhiều thói quen của ngày hôm nay. Những lý luận về tâm lý học hành vi của Watson góp phần thúc đẩy ngành tâm lý học trở thành một ngành khoa học tự nhiên chính thống, đồng thời có tầm ảnh hưởng lan tỏa suốt hơn nửa thế kỷ. Đó chính xác là những lý luận đi đầu trong ngành tâm lý học đương thời.

Tâm lý học hành vi có nhiều phát hiện mang tính đột phá, bao gồm cả một số quan điểm mở rộng trên phương diện giáo dục trẻ nhỏ. Tuy vẫn tồn tại một số hạn chế không tránh khỏi và lý luận về mối liên hệ “kích thích - phản ứng” còn mang tính phiến diện, nhưng xét trên một mức độ nào đó, tâm lý học hành vi vẫn khiến trường phái tâm lý học nghiên cứu về ý thức gặp phải trở ngại nhất định. Đương nhiên, cùng với việc xã hội ngày càng văn minh tân tiến, tâm lý học hành vi rồi cũng phải đối mặt với vấn đề về sự chuyển giao giữa cũ và mới. Nhưng kể cả

vậy, chúng ta vẫn không thể phủ nhận những cống hiến của nó cho sự phát triển ngành tâm lý học nói chung, và dù thế nào thì ở nó vẫn luôn có những điều mà chúng ta có thể soi chiếu và học tập.

Cuốn sách này tổng hợp những lý luận về tâm lý học hành vi của Watson, cố gắng gửi đến độc giả hệ thống tư tưởng một cách hoàn chỉnh nhất, nêu lên những điểm then chốt trong luận thuyết của ông, đồng thời liên hệ với cuộc sống thực tiễn để nghiệm chứng tính hợp lý trong đó. Sau mỗi phần, chúng tôi đều tổng hợp lại những phương thức có tính ứng dụng thực tiễn để bạn đọc hiểu rõ tâm lý thông qua hành vi của con người.

Để độc giả không cảm thấy khó hiểu và nhàm chán bởi những thuật ngữ mang tính học thuật khô khan, chúng tôi cố gắng sử dụng cách nói gần gũi và dễ hiểu nhất có thể, hy vọng cùng với việc lan tỏa kiến thức mang tính hàn lâm thì ngôn từ mang tính phổ thông sẽ giúp các bạn thưởng thức cuốn sách một cách thoải mái nhất. Nếu qua đây độc giả tìm thấy sự chỉ dẫn và trợ giúp có ích trong đời sống, vậy cuốn sách này cũng coi như hoàn thành trọn vẹn nhiệm vụ của nó rồi.

Cuốn sách này không tránh khỏi nhiều thiếu sót, kính mong quý độc giả thông cảm và góp ý.

Tâm lý học hành vi

Nguồn gốc của phương pháp tìm hiểu tâm lý từ hành vi

Hướng mục tiêu nghiên cứu tâm lý học vào hành vi của con người, cách làm này của Watson quả thực vô cùng mới mẻ. Tâm lý học trước đó luôn chìm sâu trong phạm trù về “ý thức”, “linh hồn”... do thời gian dài bị bao trùm dưới cái bóng của thần học. Có thể nói chính Watson là người đã tạo nên bước chuyển mình của tâm lý học, để nó trở thành ngành khoa học tự nhiên chân chính, bởi thứ ông quan tâm không phải những khái niệm huyền bí mơ hồ mà là những hành vi được thể hiện ra ngoài, những việc ta có thể mắt thấy tai nghe, từ đó giải mã bí mật về tâm lý con người.

Kích thích và phản ứng

Sự kiểm soát của cung phản xạ - có chạy mười vạn tám ngàn dặm cũng không thoát

Hành vi của mỗi người thật ra đều chịu sự khống chế từ một bàn tay vô hình, chính là cơ chế “kích thích - phản ứng” của cơ thể. Giống như bàn tay Phật tổ Như Lai, nó không để cho bất kỳ hành động phát sinh nào thoát khỏi sự kiểm soát của mình.

• • •

Trong hồi thứ bảy của *Tây Du Ký*, Tề Thiên Đại Thánh gặp phải một thử thách: ông lấy khả năng bay mười vạn tám ngàn dặm của Cân Đầu Vân ra để cá cược với Phật tổ Như Lai, nếu thắng thì Ngọc hoàng Đại đế phải giao Linh Tiêu bảo điện cho mình. Đang lúc dương dương tự đắc đòi Phật tổ thực hiện giao kèo, ông liền phát hiện: mười vạn tám ngàn dặm đó hóa ra vẫn không thể thoát khỏi lòng bàn tay Phật. Sau đó, Phật tổ Như Lai đã biến lòng bàn tay mình thành Ngũ Hành Sơn để trấn áp Tôn Ngộ Không.

Thật ra trong cơ thể mỗi người đều có một “Tôn Ngộ Không”, làm cách nào cũng không thể thoát khỏi “bàn tay Phật tổ” được định sẵn. Dù có chạy mười vạn tám ngàn dặm, mọi hành động của con người vẫn luôn bị khống chế trong cung phản xạ mang tên “kích thích - phản ứng”.

Chỉ cần lấy một ví dụ nhỏ là có thể hiểu điều này. Khi bạn lái xe vào ban đêm, ánh đèn pha chiếu thẳng từ phía trước có thể coi như “sát thủ” trên xa lộ. Nguyên nhân là do luồng ánh sáng mạnh từ đèn pha kích thích

đến đồng tử trong mắt, khiến chúng tự động co lại. Nếu như dưới tác động của ánh sáng thông thường, đồng tử có thể mang kích thước của hạt đỗ xanh, thì trước sự kích thích cực mạnh đến từ ánh sáng đèn pha, kích thước đồng tử sẽ co lại chỉ tương đương với một hạt gạo nhỏ, lúc này tầm nhìn gần của mắt người giảm xuống chỉ còn 1/30. Khi hai xe gặp nhau, khoảnh khắc mà đồng tử co lại khiến nó mất đi sự linh hoạt vốn có, mắt người sẽ rơi vào trạng thái “mù đêm”, có thể dẫn tới tai nạn thảm khốc.

Ngoài ra còn nhiều ví dụ khác, như khi trời lạnh ta tự mặc thêm áo, trời nóng tự đến nơi mát mẻ, đói bụng tự kiếm đồ ăn, khát nước tự tìm đồ uống... Bất luận là kích thích đến từ bên trong cơ thể hay từ môi trường bên ngoài, tất cả đều yêu cầu con người thực hiện những phản ứng khác nhau. Các cơ quan cảm nhận của con người như mắt, mũi, tai, lưỡi cùng toàn bộ hệ thống cơ bắp đều đảm nhiệm đồng thời hai chức năng: chúng không những phải đưa ra phản ứng linh hoạt khi chịu kích thích từ môi trường khách quan, mà còn phụ trách tiếp

nhận tín hiệu được phát ra từ những kích thích đó. Ngay cả khi ngủ say, ta vẫn nằm trong sự giám sát của chúng.

Có thể ai đó sẽ phản bác rằng, “Nếu đặt bức họa nổi tiếng của Van Gogh hay nhạc phổ bản giao hưởng của Beethoven trước mặt một đứa trẻ sơ sinh, kết quả quá rõ ràng là nó sẽ chẳng có phản ứng gì rồi. Vậy chẳng phải quy luật ‘kích thích - phản ứng’ trong trường hợp này không áp dụng được hay sao?” Xin hãy khoan kết luận vội, vì dưới đây tôi sẽ giải thích bằng cách đưa ra dẫn chứng dựa trên lý luận của tâm lý học hành vi, bao gồm những kích thích mà trong đa số trường hợp con người ta thường thờ ơ với nó, và cả những kích thích có thể dẫn đến sự phản ứng lại của con người, hay còn được biết đến với cái tên “phản xạ có điều kiện”.

Con người trong mỗi giây mỗi phút đều đang tiếp nhận những kích thích từ môi trường bên trong hoặc bên ngoài. Đồng thời, cơ thể con người cũng cảm nhận được rằng những kích thích đó đang kêu gọi ta phản ứng và vận động. Tuy nhiên, những vận động này có thể rõ ràng đến mức chỉ cần nhìn qua cũng thấy, như khoa chân múa tay hoặc nhăn mặt chau mày, mặt khác chúng cũng có thể mờ nhạt đến mức chỉ còn cách dựa vào công cụ, máy móc mới nhận ra được, ví dụ như sự tăng giảm huyết áp hay thay đổi nhịp thở. Trong các tác phẩm văn học, chắc hẳn bạn vẫn thường xuyên gặp những câu văn miêu tả như: “Sâu trong ánh mắt thấp thoáng nỗi sầu muện khó nhận ra”, “Đôi mắt trong khoảnh khắc đột nhiên tối sầm lại”... Đây đều là những phản ứng ngầm và tương đối kín đáo của con người.

Tất nhiên, ta còn có thể bắt gặp một loại phản ứng khác. Ví dụ, một người sống thực vật đã mất đi năng lực tự chủ trong hành vi và ý thức, song những hoạt động của các cơ quan trong cơ thể họ như hô hấp, nhịp tim, huyết áp... vẫn diễn ra bình thường. Họ vẫn có thể hắt hơi, ho khan hay ngáp giống những người khỏe mạnh. Những phản ứng này dường như đã tồn tại từ khi ta sinh ra, là kiểu phản ứng bẩm sinh, không cần học cũng thành. Khác với kiểu phản ứng trên thì những phản ứng như nói chuyện, thao tác, làm việc... không tự nhiên xuất hiện ngay từ khi sinh ra, chúng là những thói quen được hình thành sau thời gian tiếp xúc với môi trường bên ngoài thông qua việc luyện tập lặp đi lặp lại và không ngừng chịu kích thích, như một đứa trẻ phải học thì mới biết nói biết đi. Đây có thể coi là những phản ứng mà sau này mới xuất hiện dựa trên thói quen và sự học hỏi.

Từ kích thích đến phản ứng, điểm kết thúc của cung phản xạ này rốt cuộc nằm ở đâu? Liệu có phải nó sẽ cứ thế kéo dài như phản ứng hạt nhân hay không? Câu trả lời là không, ở đây phản ứng xảy ra là để kết thúc sự kích thích. Ví dụ, khi ta đói, bụng réo òng ọc, dạ dày sẽ tự động

co lại, tuyến nước bọt tiết ra mạnh hơn, tiếp đó tâm lý của chúng ta sẽ rơi vào trạng thái mất cân bằng, dẫn đến tình trạng “đói đến mức loạn trí”, và thế là ta bắt đầu tìm đồ ăn ở khắp nơi để lấp đầy cái bụng rỗng, thậm chí đến mức bụng đói ăn quàng. Còn khi ta đã no bụng, dạ dày không còn thúc giục kêu gào nữa, lúc này dù đi trên đường rộng với trăm nghìn loại đồ ăn ngon mắt, ngào ngạt hương thơm, ta cũng sẽ chẳng đoái hoài.

Hoặc giả nếu bạn để ý sẽ thấy, vào những ngày trời lạnh thấu xương, những người đi bộ trên đường đều vô thức đẩy nhanh bước chân mong tìm được nơi kín gió để tránh rét.

Cuối cùng, tôi xin lấy thêm ví dụ về việc uống rượu. Khi ta uống nhiều rượu, chất cồn trong rượu sẽ gây ra kích thích đối với cơ thể, lúc này dạ dày tự động bật cơ chế bảo vệ, ép ta phải nôn ra ngoài phần rượu đã nạp vào. Tuy mùi vị của chúng khiến ta mỗi khi nghĩ lại đều không khỏi rùng mình, nhưng suy cho cùng đó cũng là một kiểu phản ứng tự vệ xảy ra khi cơ thể ta đối mặt với kích thích.

Tựu trung lại, nếu như không có mô hình “kích thích - phản ứng”, e rằng con người khó có thể tồn tại đến ngày hôm nay.

Cũng có thể nói, từ cổ chí kim, nhất cử nhất động của con người đều không thoát khỏi sự khống chế của cung phản xạ, tất cả hành vi của chúng ta thực chất đều chỉ để giải mã nó mà thôi.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Tự soi gương tự cảm khái, đây có phải một kiểu tự luyện hay không?

Đôi khi chúng ta sẽ gặp những người như thế này, họ tự soi bóng mình phản chiếu từ cửa sổ toa tàu, từ gương chiếu hậu ô tô, hay thậm chí đứng trước cửa kính một cửa tiệm ven đường để ngắm lại bản thân, xem cách ăn mặc trang điểm của mình liệu đã ổn chưa, sau đó đưa tay vuốt lại

mái tóc rối hoặc chỉnh ngay ngắn quần áo trên người. Đây đều là những hành vi rất bình thường.

Tuy nhiên, cũng có một vài người khoa trương hơn thế. Họ đứng hàng giờ trước gương như thể muốn chiếm lĩnh nơi đó làm địa bàn cho riêng mình, có những trường hợp là để trang điểm hoặc chỉnh lại kiểu tóc, nhưng cũng có những trường hợp chỉ để ngắm nghía, thưởng thức dung nhan xinh đẹp của bản thân, thậm chí tạo muôn vàn kiểu dáng trước gương. Họ thường khiến những người đứng chờ phía sau cảm thấy cực kỳ phiền phức và khó chịu.

Quan tâm đến vẻ ngoài của bản thân đương nhiên cũng là hành động thể hiện sự tôn trọng người khác, nhưng khi quá mức chú ý đến hình tượng thì sẽ bắt đầu trở thành tự luyện. Những người tự luyện thường để tâm đến hình tượng của mình một cách quá đà, những lời bình phẩm của người khác thường gây ra phản ứng không bình thường trong lòng họ, đây chính là biểu hiện của cảm giác tự ti mà họ cố gắng che giấu. Đồng thời, việc đắm mình trong hình bóng bản thân bên kia mặt gương cũng phản ánh việc họ mang tâm lý trốn tránh hiện thực.

Linh hồn hay cơ thể

Bước ngoặt về đối tượng nghiên cứu trong tâm lý học

Để tâm lý học có được sự phát triển như ngày nay, nhất định phải kể đến công sức đóng góp của Watson, bởi trước đó lĩnh vực này dường như luôn bị bao trùm trong cái bóng của tâm linh, huyền học. Mãi đến khi con người tìm được lời giải cho tâm lý từ chính cơ thể của mình, ngành tâm lý học mới thật sự bước sang trang mới.

...

Có lẽ ít ai biết rằng, cụm từ “tâm lý học” mà ngày nay chúng ta nhắc tới ban đầu vốn bị giam cầm trong cái lồng mang tên “thần học”. Thời đó, nếu có ai nói rằng tâm lý học không phải bộ môn nghiên cứu về ý thức con người, khả năng cao người đó sẽ bị cả xã hội cười giễu. Nói cách khác, tâm lý học thời kỳ đầu có nét tương tự với thứ gọi là “thể nghiệm tâm linh”, chịu sự chi phối của triết học tôn giáo về khái niệm linh hồn và những hiện tượng siêu nhiên.

Vậy trước khi chính thức ra đời, tâm lý học truyền thống đã tồn tại như thế nào? Và nó đã nảy mầm trên nền móng ra sao?

Đáng tiếc, dù các khái niệm về linh hồn và hiện tượng siêu nhiên là quá xa vời để con người có thể kiểm chứng, song điều này vẫn không ngăn cản nổi những suy đoán, tưởng tượng diễn ra trong trí óc chúng ta.

Vào thời kỳ đầu, tổ tiên chúng ta là loài vượn người còn sống theo bầy đàn trên mặt đất, vất vả tìm kiếm đồ ăn, cuộc sống chẳng hề dễ dàng hơn loài người hiện đại. Ngày ngày, họ săn bắt hái lượm, chế tạo công cụ phục vụ cuộc sống... Trong số đó có một bộ phận vượn người kém linh

hoạt hơn, không chịu ra ngoài lao động, cũng không chịu tham gia vào các hoạt động khác. Cứ thế, ngày này qua ngày khác, họ thành thói quen quan sát nhất cử nhất động của đồng loại mình, lâu dần luyện thành “hỏa nhãn kim tinh”, có thể nhìn rõ bản chất thông qua vẻ bề ngoài.

Đương nhiên, thái độ của những vườn người khác cũng không qua nổi mắt họ. Chẳng hạn, mỗi khi sấm sét vang trời, bão lũ ập đến, những con cái sẽ mặt mày tái mét, con đực thì toát mồ hôi hột, hoảng sợ đến mức run rẩy hú hét, chạy loạn kiếm chỗ ẩn nấp, thậm chí ngay lập tức bỏ quên công việc mà mình đang làm.

Kiểu phản xạ có điều kiện này đều bị nhóm vườn người “rảnh rỗi” kia nhìn thấu, từ đó họ nghĩ ra những thủ đoạn dọa dẫm hòng khống chế những con vườn người khác. Vào những đêm không trăng gió rít, họ sẽ nói rằng sắp có ma quỷ

tìm tới ăn thịt, thậm chí đến tận ngày nay, chúng ta vẫn có thể nhìn thấy thấp thoáng cách thức dọa dẫm này từ những ông bố bà mẹ khi dỗ dành con cái họ.

Và như vậy, từ thời nguyên thủy, những người có trí lực cao hơn bắt đầu sử dụng các ký hiệu, hình tượng, nghi thức... để quản chế những người có trí lực thấp hơn mình. Các hình thức bói toán, tiên tri, giải mộng... cũng bắt đầu phát triển từ đây. Chúng đem lại cho nhóm người này thù lao không hề nhỏ, mặt khác họ cũng không cần phải vất vả ra ngoài lao động để kiếm cái ăn. Tình trạng này có vài phần tương tự như một câu nói của người Trung Hoa cổ: “Kẻ lao tâm trị người, kẻ lao lực bị người trị”.

Quãng đường phát triển độc lập của tâm lý học diễn ra trong thời gian dài với nhịp độ chậm rãi. Sau đó, cùng với sự tiến bộ của công nghiệp và kỹ thuật, tâm lý học cũng mong muốn có được chỗ đứng nhất định trong thế giới của các ngành khoa học. Sau những nỗ lực kêu gọi và thử nghiệm của các chuyên gia trong suốt thời gian dài, đến năm 1879,

nhà triết học, tâm lý học và sinh lý học người Đức, cha đẻ của tâm lý học thực nghiệm - Wilhelm Wundt - đã thành lập phòng thí nghiệm tâm lý học chính thức đầu tiên trên thế giới, tách tâm lý học ra khỏi các ngành khoa học khác, và đưa tâm lý học trở thành bộ môn khoa học độc lập lấy thực nghiệm làm cơ sở nền tảng.

Dù vậy, cùng với sự phát triển chóng mặt của khoa học tự nhiên, một số nhà tâm lý học trẻ tuổi bắt đầu hoài nghi về trường phái tâm lý lấy ý thức làm đối tượng nghiên cứu của Wilhelm Wundt. Họ cho rằng bộ môn này cần theo sát với các ngành khoa học tự nhiên khác, chuyển đối tượng nghiên cứu từ ý thức sang những sự vật, sự việc khách quan như hành vi của con người. Theo dòng chảy đó, đến đầu thế kỷ XX, nhà tâm lý học người Mỹ Watson sáng lập ra trường phái tâm lý học hành vi.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Tại sao chỗ ngồi phía ngoài luôn được yêu thích hơn?

Không biết các bạn có để ý không, những khi trên tàu có ít hành khách, hàng ghế dọc phía ngoài luôn được lấp đầy trước tiên, trong khi đó hàng ghế ở giữa lại thường chẳng có ai lựa chọn. Nguyên nhân là do đâu?

Rất nhiều người trong chúng ta đều mang ý thức về “lãnh địa”, bởi thế ta luôn muốn để chừa ra một khoảng không gian nhất định xung quanh mình. Tâm lý này cũng tương tự như khi các loài động vật dùng mùi hương của chúng để đánh dấu địa bàn vậy. Hơn nữa, phạm vi không gian cá nhân của mỗi người lại không giống nhau, đối với một người có tính cách khép kín, khoảng không gian đó của họ thường tương đối lớn.

Mặc dù việc chọn chỗ ngồi phía ngoài không thể đảm bảo rằng chỗ ngồi bên cạnh sẽ luôn trống, nhưng ít nhất phía còn lại chắc chắn là không có người. Một vị trí như vậy thường khiến người ta cảm thấy an

tâm hơn, lựa chọn này cũng có thể bảo vệ không gian cá nhân tránh khỏi sự “xâm nhập” của người ngoài ở mức cao nhất.

Bên cạnh đó, chúng ta cũng cần hiểu rõ về phạm vi không gian cá nhân trong các mối quan hệ xã hội khác nhau. Đối với những người yêu nhau thì trong khoảng 0,8 mét có thể coi là không gian của tình yêu; đối với đồng nghiệp hoặc đối tác khách hàng thì 1,2 mét là không gian của công việc; còn đối với người lạ, 3 mét được coi là không gian công cộng mà ta cần giữ khoảng cách.

Chủ quan hay khách quan

Ai nói “Mở mắt thấy hoa nở, nhắm mắt thấy hoa câm”?*

Từ xưa đến nay, lời nói của các triết gia lỗi lạc vẫn thường khiến chúng ta mơ hồ, khó nắm bắt. Thế giới chủ quan luôn khoác trên mình một tấm màn mờ ảo, màu sắc thần bí thống trị cả nghìn năm. Song khi con người mở mắt nhìn ra thế giới, tồn tại khách quan lại hiện lên thật rõ nét, và ta có thể chạm vào thật dễ dàng.

...

Ngày nọ, nhà triết học Vương Dương Minh* nổi hứng cùng bạn đi du ngoạn. Người bạn cố ý làm khó ông, bèn lên tiếng, “Nếu nói thế giới này ngoài lòng người ra không còn thứ gì khác, vậy hãy nhìn xem, hoa trên núi Nam Sơn tự nở tự tàn, liên quan gì đến lòng người đâu chứ?” Trước câu hỏi này, Vương Dương Minh đáp, “Khi ta không ngắm hoa, hoa cũng trầm mặc giống như tâm ta vậy, còn khi ta ngắm hoa, hoa liền lập tức khoe sắc tỏa hương. Lúc này ta mới biết hoa nở không phải ở đâu khác mà ở ngay trong tâm mình.”

Nếu dùng một câu nói đơn giản để khái quát lại quan điểm trên, vậy đó chính là “Mở mắt thấy hoa nở, nhắm mắt thấy hoa câm”.

Tuy nhiên, xét dưới góc nhìn tâm lý học, quan điểm này rốt cuộc sai hay đúng?

Theo cách nói của triết gia Vương Dương Minh thì tồn tại khách quan vốn không quan trọng, mà thứ chúng ta từng giờ từng khắc chú ý

tới vẫn luôn là thế giới chủ quan.

Điều này phản ánh chính xác những gì tâm lý học truyền thống quan niệm.

Tâm lý học truyền thống coi trọng nghiên cứu về ý thức, trong khi đó khoa học tự nhiên lại chỉ quần quanh ở thế giới bên ngoài. Các nhà tâm lý học hành vi cần triển khai một cuộc cách mạng mang tính đột phá, đó là quét sạch những quan niệm cũ còn sót lại của tâm lý học truyền thống. Theo đó, họ sẽ phải tiến hành làm rõ và phân biệt từng khái niệm xuất phát từ góc nhìn chủ quan như “tư duy”, “ý tưởng”, “ý niệm”, “nguyện vọng”, “tinh thần”, “tri giác”, “cảm giác”...

Tiếp theo, họ cần đứng trên lập trường khách quan của khoa học để thiết lập một hệ thống công thức mới cho tâm lý học. Những công thức này được ra đời trong các phòng thí nghiệm, được nuôi trồng trên mảnh đất phì nhiêu với chất dinh dưỡng chính là các lý luận và thực nghiệm của y học, hóa học và sinh học. Cùng với sự phát triển chóng mặt của khoa học tự nhiên, các chất mới như insulin, hormone tuyến giáp, radi... liên tục được phát hiện, vậy tại sao hành vi của con người lại không thể xem như một yếu tố mới để nghiên cứu riêng biệt trong phòng thí nghiệm đây?

Điều này đồng nghĩa với việc những gì các nhà tâm lý học hành vi tiến hành nghiên cứu cũng chính là những hành vi khách quan có thể quan sát trong đời sống hằng ngày, và mục đích của họ là phát hiện, giải thích các quy luật trong đó.

Trong nghiên cứu tâm lý, việc nắm bắt được ý thức con người vốn dĩ là lực bất tòng tâm, vì rốt cuộc thì ý thức là thứ vừa mơ hồ bất định lại không ngừng thay đổi, trong khi đó các nhà nghiên cứu chẳng thể biến thành đôi guốc đi trong bụng đối phương, muốn đào sâu tìm hiểu tâm tư một người đã khó lại càng thêm khó. Chưa kể đến việc kết quả của thực nghiệm cũng không có cách nào kiểm tra, làm sao bạn biết được đúng sai

thế nào? Ngược lại, khi lấy hành vi của con người làm điểm bắt đầu, các nhà tâm lý học đã ý thức được rằng tất cả mọi hành vi của chúng ta đều gói gọn trong một công thức “kích thích - phản ứng”. Ví dụ, chúng ta phê phán những người chỉ biết chơi bởi lâu lỗng, hoặc nghiêm trị những kẻ làm hại người khác, những việc này được coi là “kích thích”. Còn tất cả hành vi của đối phương như việc đọc sách, viết chữ, lắng nghe, chạy trốn, lánh nạn... đều được coi là “phản ứng” để đưa vào phạm vi nghiên cứu. Tự trung lại, hành vi cũng chính là phản ứng.

Thời Chiến Quốc có một nhà tư tưởng Pháp gia* nọ, dù chưa từng nghe nói đến tâm lý học hành vi của Tây phương nhưng ông không những vận dụng được nó mà còn vô cùng thành thạo, nhuần nhuyễn. Ông chính là nhà cải cách trứ danh Thương Ưởng*. Thương Ưởng chủ trương tiến hành cải cách chính trị cho nước Tần nhưng lại sợ bách tính không phục, ông bèn bắt đầu bằng việc xây dựng uy tín trước tiên. Thế là, ở cổng nam của kinh đô, ông cho dựng một cây gỗ cao ba trượng với tờ cáo thị được dán bên trên: Thưởng mười lượng vàng cho ai chuyển được cây gỗ đến cổng bắc. Ban đầu dân chúng còn ngờ vực, ông liền tăng mức thưởng lên thành năm mươi lượng vàng, quả nhiên có một chàng thanh niên đứng ra một mạch vác cây gỗ đến đích. Thương Ưởng lập tức thực hiện lời hứa, không những vậy còn hết lời ngợi khen. Về sau, khi pháp chế mới được ban bố, dân chúng đều nghiêm chỉnh chấp hành. Dưới sự phò tá của Thương Ưởng, nước Tần dần dần trở nên hùng mạnh. Có thể thấy trong câu chuyện trên, thưởng tiền chỉ là kích thích, còn việc bách tính vững tin vào pháp chế được ban hành mới là phản ứng mà ông muốn nhận về. Chúng ta có thể nói rằng, nếu như Thương Ưởng không phải một chính trị gia, thì từ cách ông thuyết phục Tần Hiếu công* và việc ông dựng cây gỗ để tạo lòng tin với dân chúng, giả sử sinh vào thời hiện đại, chưa biết chừng ông đã trở thành một nhà tâm lý học hành vi vĩ đại rồi cũng nên.

bao gồm: Nho gia của Khổng Tử, Đạo gia của Lão Tử, Mặc gia của Mặc Tử và Pháp gia của Hàn Phi Tử. Trong đó, Pháp gia đi theo đường lối pháp trị triệt để. Hàn Phi Tử cho rằng một nhà cai trị phải cai quản thần dân của mình theo 3 quy tắc: Pháp (luật lệ, luật pháp); Thuật (thủ đoạn, nghệ thuật) và Thế (quyền lực, uy tín).

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Vo tròn hóa đơn là biểu hiện của tâm trạng bức tức?

Trong cuộc sống hằng ngày, đôi lúc chúng ta sẽ bắt gặp kiểu người như vậy, sau khi nhận hóa đơn mua hàng liền vo tròn lại hoặc trực tiếp xé vụn đi. Tại sao họ lại làm thế?

Những người này đa phần đang phải chịu áp lực tinh thần tương đối lớn, họ cần gấp một nơi để phát tiết nhằm cân bằng lại trạng thái tinh thần, bởi một khi áp lực bị tích tụ đến giới hạn cực đại sẽ rất dễ “bùng nổ”. Cuối cùng, họ không muốn trực tiếp đối diện với áp lực của mình mà lựa chọn cách thức giải tỏa khác, hiện tượng này trong tâm lý học gọi là “hành vi chuyển dịch”.

Nội quan và ngoại quan

Đối diện với góc khuất tâm hồn, người ngoài cuộc vẫn là sáng suốt nhất

Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng từng nghe qua câu chuyện như thế này: Một vị bác sĩ tâm lý có thể chữa trị được cho bệnh nhân của anh ta, song đối với vấn đề của bản thân lại bó tay chịu thua. Phải đến khi người bên cạnh nhận thấy và nhắc nhở, vị bác sĩ bấy giờ mới giật mình hiểu ra, lập tức bừng tỉnh. Từ đó, người ta bắt đầu hoài nghi rằng nội quan liệu có thật sự hiệu quả, bởi thực tế có không ít trường hợp vẫn là “người ngoài cuộc sáng suốt hơn”.

...

Khái niệm “nội quan” dù nghe có phần xa lạ với chúng ta, nhưng thực chất từ những năm cuối thời Xuân Thu - Chiến Quốc, khái niệm này đã từng được một nhà tư tưởng nhắc tới. Mỗi ngày đều không đếm xuể số lần ông tự suy xét bản thân: Liệu lúc hướng dẫn cho người khác mình đã đủ nhiệt tình hay chưa? Giao thiệp với bạn bè liệu đã đủ chân thành, không toan tính? Những kiến thức mà sư phụ truyền dạy liệu bản thân đã thật sự “ôn cố tri tân”^{*}?...

Lẽ dĩ nhiên, trong xã hội ngày nay cũng có nhiều trường hợp phải “tự kiểm điểm” như trên, chẳng hạn khi còn nhỏ chưa hiểu chuyện, ta thường phải nghe những câu như: “úp mặt vào tường suy nghĩ lại cho tôi!” Thậm chí chỉ “suy nghĩ” thôi là chưa đủ, mà còn phải giấy trắng mực đen viết một bản kiểm điểm cho thật tỉ mỉ và chi tiết.

Vậy nhưng, cách làm này có mang đến hiệu quả thực sự nào hay không? Thật khó nói rõ câu trả lời.

Trong khoảnh khắc một người tự xem xét chính mình, những chuyện anh ta làm vốn đã trở thành ký ức bỗng dừng sống lại trong đầu. Thế nhưng ký ức là thứ có thể bị thay đổi hoặc quên đi một cách có chọn lọc. Vậy việc áp dụng phương pháp “nội quan” có thể giúp ta lấy được thông tin chính xác nhất hay không, điều này hiển nhiên là chưa thể kết luận rõ ràng. Một số người sẽ coi đây là lý do để cường điệu hóa sự tồn tại của tri giác và cảm giác mà không chịu tin rằng mọi hành vi của con người vốn đến từ những phản ứng hóa học xét trên phương diện sinh lý. Mục đích của việc này là duy trì tất cả những điều mà bấy lâu nay họ vẫn tin tưởng, bao gồm tín ngưỡng và ký ức của họ về xã hội loài người. Bởi nếu một mai những niềm tin của họ hoàn toàn sụp đổ, họ sẽ rơi vào trạng thái vô định, lơ lửng, ngụp lặn trong chốn hư vô.

Tâm lý học theo phương pháp nội quan được thành lập chính trên những điểm đầy nghi hoặc và gây hoang mang này. Nếu con người ta không chịu vứt bỏ những khái niệm mang đậm sắc thái chủ quan như tín ngưỡng, tình cảm, ký ức, ý tưởng, cảm giác... thì chúng vẫn tiếp tục vẽ nên một vòng luẩn quẩn khổng lồ và ta sẽ chẳng cách nào chạm tới được bản chất thật sự của tâm lý. Kể cả là bình cũ rượu mới, nhưng bình dùng lâu năm rồi cũng thành ra dễ vỡ, chỉ bằng dùng bình mới đựng rượu mới chẳng phải càng yên tâm vững chắc hơn sao? Những quan niệm trong tâm lý học truyền thống đã ăn sâu vào tiềm thức của con người. Vì thế, để tránh việc chúng gây trở ngại cho quá trình tiếp nhận tri thức tân tiến, các nhà tâm lý học hành vi không còn cách nào khác ngoài việc dùng một đòn chí mạng để đập tan cánh cửa cũ, mở ra cánh cửa mới. Với cách làm này, mọi người sẽ dần dần tiếp thu quan điểm của tâm lý học hành vi, đồng thời từng bước áp dụng những quan điểm đó để giải đáp những câu hỏi về tâm lý mà trước nay chưa từng có lời giải.

Phương pháp nội quan nghe qua thì có vẻ đơn giản, thực chất lại không như vậy. Chúng ta thường quá tự tin trong việc nhận thức về chính mình. Bạn cho rằng không ai hiểu rõ bản thân bạn bằng chính bạn, vậy mà trong lúc loay hoay tự tìm cách giải thoát, bạn lại được người bên cạnh nhắc nhở như một đòn cảnh tỉnh, khiến bạn đột nhiên tự soi rõ bản thân. Kiểu tình huống này có phải đã rất nhiều lần bạn từng gặp hay không? Người trong cuộc mơ hồ, người ngoài cuộc sáng suốt, đơn giản chỉ vì khi ta đứng trên một ngọn núi, ta sẽ chẳng cách nào nhìn rõ diện mạo của ngọn núi ấy thực chất ra sao.

Tương tự, rất nhiều người trong lúc trừ ưu giải sầu cho người khác thì thuyết giảng rõ ràng mạch lạc, nhưng đến lúc chuyện thật sự ập xuống đầu mình lại hoang mang không biết xử lý thế nào. Do bản thân họ đang mắc kẹt trong mê cung, rất khó thoát ra và dùng thái độ tỉnh táo nhất để phân tích, giải quyết vấn đề. Bởi thế, đối với những góc khuất sâu thẳm trong nội tâm, họ cũng chưa chắc nắm trong tay quyền kiểm soát hoàn toàn. Không chỉ vậy, những người không thể chịu đựng việc ở một mình thì trước nay cũng chưa từng làm bạn với bản thân, do đó họ chẳng thể nào đối diện được với nội tâm thật sự của chính mình.

Theo lý mà nói, bằng chứng trực quan và đáng tin nhất mà chúng ta có được chính là những hành vi được biểu hiện ra ngoài dựa trên phản ứng. Chúng có thể đóng vai trò là những dấu vết để từ đó chúng ta lần theo, là tấm bản đồ để ta tìm đường đến đích.

Tâm lý học hành vi và sinh lý học có mối quan hệ mật thiết với nhau, bởi cả hai đều thuộc về khoa học tự nhiên. Sinh lý học có nhiệm vụ nắm rõ từng bộ phận trên cơ thể động vật, như chín hệ cơ quan lớn trong cơ thể người* phân công hoạt động ra sao, vận hành có trật tự, mạch lạc thế nào, đồng thời đọc giải tâm lý thông qua những tín hiệu phát ra từ cơ thể người. Đây là bộ mã không thể khuyết thiếu. Trong khi đó, song song với việc bám sát sinh lý học, tâm lý học hành vi càng chú trọng hơn vào

các hành động của động vật và con người, không những cần quan sát phân tích, mà còn phải nắm rõ quy luật trong đó để đưa ra sự kiểm soát phù hợp.

Tách rời thực nghiệm và kết luận chủ quan hiển nhiên không phải phong cách của các nhà tâm lý học hành vi. Sau khi tổng hợp số liệu, bất luận là phương thức đồ thị hay bảng biểu đều có thể giúp họ tiến thêm một bước trong việc suy đoán phản ứng của động vật và con người trước các kích thích. Ngược lại, dựa vào phản ứng, họ cũng có thể tìm ra được hoàn cảnh nào đã gây nên kích thích, chỉ có điều đây hoàn toàn không phải nhằm mục đích phá án như Sherlock Holmes, mà là để đào sâu nghiên cứu những hành vi thường ngày của con người.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Tại sao những người lành tính cũng mắc phải “cơn thịnh nộ trên đường*?”

Những người sở hữu phương tiện tham gia giao thông sẽ thường xuyên gặp phải tình huống này: Đường đang tắc cứng, xe phía sau rú còi giục bạn vượt qua xe trước mặt, hoặc bạn bị ép phải phanh gấp... Trong những tình huống như vậy, rất nhiều người dù thường ngày tính tình có ôn hòa đi nữa cũng không tránh khỏi bức bối đến phát hỏa, không kìm được buông tiếng chửi thề.

Rốt cuộc điều gì đã khiến một người lành tính mắc phải “cơn thịnh nộ trên đường”? Nguyên nhân nằm ở việc khi lái xe, mọi người thường nảy sinh một loại ảo giác “người xe như một”, không gian cá nhân vốn dĩ chỉ bao quanh cơ thể mình giờ đây đã mở rộng ra thành khoảng không bao quanh chiếc xe, lớn hơn rất nhiều lần. Khi có người xâm phạm vào không gian cá nhân, chịu sự kích thích từ adrenaline, con người sẽ có xu

hướng sẵn sàng công kích. Đương nhiên, hậu quả của việc này sẽ chỉ càng khiến ta mất đi tinh táo, tự đặt bản thân vào tình thế nguy hiểm hơn.

Phản ứng sinh lý

Đứng trước kích thích, cơ thể bạn không biết nói dối

Trước sự khiêu khích của các yếu tố kích thích, cơ thể con người sẽ có vô vàn kiểu phản ứng khác nhau, chẳng phải vô căn cứ khi cho rằng “cơ thể hạn không biết nói dối”. Chính vì vậy, rất nhiều hành vi lâu dần thành quen của con người thực ra không phải lẽ đương nhiên như ta tưởng tượng, mà chúng thường là thói quen được hình thành do chịu kích thích. Sau khi hiểu được quá trình này, chúng ta cũng có thể lấy phản ứng làm điểm khởi đầu để áp dụng vào việc tự điều chỉnh bản thân.

Kích thích có hiệu quả mới khơi gợi được phản ứng

Gãi không đúng chỗ ngứa thì chỉ tốn công vô ích

Không phải tất cả kích thích đều có thể khơi gợi thành công phản ứng của cơ thể, cũng giống như châm cứu nếu không điểm trúng huyết vị sẽ rất khó có tác dụng. Trong khi đó, thứ mà chúng ta theo đuổi dù chỉ đơn giản là khiến kích thích có thể gây ra phản ứng một cách thật sự hiệu quả đi nữa, thì ít nhất nó cũng dễ dàng giúp ta nâng cao hiệu suất chứ không đến nỗi bỏ thời gian công sức mà không thu lại được gì.

...

Đôi khi trong quá trình giao tiếp, chúng ta cảm thấy quan điểm của đối phương không đi thẳng vào vấn đề hoặc không phù hợp với cách nghĩ của mình, trong khi thứ ta cần vào những lúc ấy là một lời nói đánh trúng trọng tâm, có thể khiến ta bừng tỉnh như được gãi đúng chỗ ngứa. Nói cách khác, khi đó ta “mong đợi về một kích thích mang lại hiệu quả”.

Có một cụm từ mô tả rất chính xác cách biểu đạt vô thưởng vô phạt ấy: “vòng vo tam quốc”. Ví dụ, khi bàn chân xỏ trong đôi giày của bạn đang bí nóng, nhộp nháp mồ hôi hoặc bị muỗi cắn đến râm ran ngứa, mà bản thân bạn lại chỉ biết gãi bên ngoài lớp giày thì đương nhiên sẽ chẳng thể xoa dịu chỗ ngứa. Lúc này, hành động ấy không khiến bạn

cảm thấy thoải mái, dễ chịu hơn chút nào, vì vậy có thể coi kích thích này là vô hiệu.

Vì trọng tâm nghiên cứu của các nhà tâm lý học hành vi là “kích thích - phản ứng” nên họ luôn chú trọng vào câu hỏi: Kích thích xảy ra dưới những phương thức khác nhau sẽ dẫn đến những phản ứng khác nhau như thế nào ở cơ thể sinh vật? Kích thích xảy ra đơn lẻ hay xảy ra đồng thời sẽ mang đến những hiệu quả không giống nhau. Đương nhiên, bên cạnh đó còn phải kể đến cường độ của kích thích và thời gian xảy ra kích thích, tất cả những điều trên đều là đối tượng quan sát của thực nghiệm.

Nhằm tìm kiếm những kích thích có hiệu quả, Watson đã tiến hành một cuộc thực nghiệm với đề tài “Làm sao để đánh thức người mẹ đang say ngủ”, sau đó mời một người phụ nữ đã làm mẹ tham gia.

Buổi trưa, trong mảnh sân nhỏ trước nhà, bà mẹ đang nằm trên ghế chợp mắt nghỉ ngơi.

Mọi người nói chuyện với bà mẹ bằng âm lượng như bình thường, bà không hề phản ứng.

Chú chó trong sân sủa lên vài tiếng, bà vẫn nằm yên không nhúc nhích.

Đứa bé sơ sinh đang nằm trong phòng bị tiếng chó sủa dọa cho tỉnh giấc, giật mình kêu khóc, bà mẹ ngay lập tức mở choàng hai mắt, vội vàng lao vào phòng đưa bé.

Trong cuộc thực nghiệm này, nhóm Watson tiến hành nghiên cứu thời gian và cường độ tiếng khóc của đứa trẻ sơ sinh đã đánh thức bà mẹ. Sau đó, họ tiếp tục làm những cuộc thực nghiệm tương tự với các bà mẹ khác. Dựa trên số liệu lớn được tổng hợp lại cùng quá trình phân tích một cách chặt chẽ, họ đã rút ra được kết quả về thời gian và cường độ tiếng khóc của đứa trẻ sơ sinh có thể đánh thức mẹ chúng.

Ngay từ thời xa xưa, khi còn chưa biết áp dụng phương pháp thực nghiệm khoa học để nghiên cứu về hành vi, các thế hệ đi trước cũng đã đúc kết lại cho người đời sau những câu nói ngắn gọn đúc kết bao kinh nghiệm đáng giá. Một trong số đó là câu ngạn ngữ cổ ta vẫn thường nghe: “Chỉ một âm thanh nhỏ từ đứa bé cũng đủ để đánh thức người mẹ khỏi giấc ngủ say.”

Có thể bạn sẽ cho rằng tình huống phía trên quá vụn vặt, trong khi thực tế thường phức tạp hơn nhiều, hơn nữa chúng ta vốn dĩ không cách nào kiểm soát được tất cả biến số có thể xảy ra. Vậy nếu muốn thiết thực hơn, ta hãy giả dụ đặt tình huống vào một doanh nghiệp cụ thể. Vì muốn các nhân viên tích cực làm việc, quản lý có thể đặt ra vô vàn chế độ mang tính khích lệ như cung cấp chỗ ở, khen thưởng tập thể - cá nhân, hoặc cải thiện môi trường làm việc, mở rộng không gian nghỉ ngơi... Phản ứng cốt lõi mà kích thích này muốn khơi gợi chỉ là nhân viên dốc sức làm việc thật hăng say, mang lại lợi ích lớn hơn cho doanh nghiệp đó.

Công việc của các nhà tâm lý học hành vi cũng chỉ có xuất phát điểm đơn giản như vậy. Họ hy vọng rằng một phản ứng tốt đẹp nào đó sẽ trở nên phổ biến hơn trong xã hội. Vì thế, họ không ngần ngại lặp lại các phản ứng này trong phòng thí nghiệm, nghiên cứu nhiều lần cho đến khi rút ra kết luận sau cùng, đồng thời tìm xem kích thích nào đã khơi gợi thành công phản ứng. Ngược lại, để loại trừ một phản ứng không mong muốn nào đó, họ cũng có thể làm theo cách tương tự. Bằng không, nếu bỏ qua quá trình thực nghiệm, chúng ta sẽ có xu hướng tiến hành các biện pháp mà bản thân coi là đương nhiên theo góc nhìn chủ quan. Như vậy sẽ rất khó đảm bảo không đi theo vết xe đổ của nước Mỹ năm nào - ban lệnh cấm rượu để bảo vệ quyền lợi cho phụ nữ, dẫn đến thực trạng buôn lậu rượu bia trở thành ngành nghề dễ kiếm chác, trong khi đó tình hình trị an trong xã hội thì ngày càng đáng báo động.

Ngày nay, trong các buổi diễn thuyết, chúng ta vẫn thường xuyên nhìn thấy cảnh tượng thế này: Người diễn thuyết thì thao thao bất tuyệt trên sân khấu, kẻ ngồi nghe dưới khán đài thì sớm đã ngủ gục từ lâu. Có người sẽ nói đó là do buổi diễn thuyết quá vô vị, có người lại kiên nhẫn giải thích rằng đó là bởi nồng độ khí CO₂ quá cao dẫn đến việc ai ai cũng ngáp ngáp dài. Song, theo phân tích của các nhà tâm lý học hành vi, kẻ đầu sỏ gây nên tình trạng ngủ gật này không phải nồng độ CO₂ trong không khí, mà là trong không gian kín, nhiệt độ của bề mặt da chúng ta sẽ không ngừng nóng lên. Nếu như đặt thêm vài cây quạt điện, tin rằng thính giả sẽ không còn chút cảm giác buồn ngủ nào nữa.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Đang đi thang cuốn nhưng vẫn muốn tự bước lên từng bậc, đó là tâm lý gì?

Nếu một người không có việc gì gấp nhưng vẫn muốn tự bước từng bước trên thang cuốn, vậy ta có thể phán đoán được ý thức cạnh tranh của người này rất lớn, đồng thời khả năng cao đó cũng là người theo chủ nghĩa vị kỷ.

Những người này thường có tính tình nôn nóng, không giỏi trong việc hợp tác với người khác. Nếu lối đi bên trái có người đứng chặn, họ sẽ cảm thấy lo lắng bất an vì nhịp độ bước chân của mình bị gián đoạn. Thông thường, mọi người quen đứng phía bên phải của thang, hơn nữa ai ai cũng biết không nên tùy ý di chuyển trên thang cuốn để tránh gây nguy hiểm, tuy nhiên, những người này vẫn sẽ cảm thấy vô cùng khó chịu nếu lối đi bên trái của mình không được thông thoáng.

Khi vượt qua những người đứng yên phía bên phải thang cuốn, trong lòng họ tự nhiên sẽ dấy lên cảm giác “Tôi nhanh hơn”, từ đó tự thấy mình ưu việt. Trên thực tế, cảm giác này cũng tương tự như khi ý thức

cạnh tranh “Tôi không thể thua bất kỳ ai” của họ được thỏa mãn. Họ chỉ chăm chăm vào nhịp độ bước đi của mình, chẳng hề suy nghĩ đến những người xung quanh, vì thế có thể coi là những người theo chủ nghĩa vị kỷ.

Sự thay thế kích thích

Tiếng chuông và con chó của Pavlov

Con chó của Pavlov vốn có thể sống một cách ung dung và đơn giản, giờ ăn hằng ngày chắc hẳn là thời khắc mà nó thấy vui nhất. Vậy mà, Pavlov lại gọt thêm bao nhiêu khả năng khác, để rồi cuối cùng đến cả tiếng chuông lẫn ánh đèn đều có thể khiến nó nhỏ dãi thèm thường.

...

Vốn dĩ đối với loài chó, việc tiết nước bọt khi nhìn thấy thức ăn là phản ứng tự nhiên, còn tiếng chuông và ánh đèn thì chúng lại chẳng thèm quan tâm. Nhưng con chó này đã bị Pavlov huấn luyện đến mức về sau chỉ cần nghe thấy tiếng chuông, nhìn thấy ánh đèn cũng đủ để chúng thèm ăn đến mức nhỏ dãi. Rốt cuộc Pavlov đã cho con chó uống thứ thuốc mê gì vậy? Hoàn toàn không, kỳ thực chỉ là mỗi lần đưa cơm cho chó ăn, ông đều rung chuông và bật đèn sáng. Lâu dần, con chó khi nghe tiếng chuông và thấy ánh đèn cũng sẽ có phản ứng giống như khi nhìn đĩa thức ăn bày trước mắt.

Đây thực chất cũng tương tự như sự thay thế kích thích, hay còn gọi là điều kiện hóa kích thích. Lẽ ra, tiếng chuông và ánh đèn đều không đủ để gây nên phản ứng của con chó, nhưng chúng lại có thể là một kích thích thay thế cho thức ăn, khiến con chó sinh ra phản ứng nhỏ dãi. Cũng giống như khi nhìn thấy một chùm sáng, một người bình thường sẽ không có phản ứng gì đặc biệt, song nếu như mỗi lần nhìn thấy chùm sáng đó anh ta lại bị kích điện nhẹ, vậy những lần sau anh ta sẽ sinh ra

phản ứng rút tay lại. Đương nhiên không tính trường hợp người này từ trước đó đã có phản xạ có điều kiện với ánh sáng.

Ngược lại với phản xạ có điều kiện là phản xạ không điều kiện. Ví dụ, khi ánh sáng cường độ mạnh chiếu thẳng vào mắt người, chúng ta sẽ bất giác nhắm mắt lại; khi ta giơ một chân lên rồi gõ nhẹ vào gân xương bánh chè, phần chân từ đầu gối trở xuống sẽ bất giác đá lên phía trước; hoặc khi ta ngậm quả mơ chua trong miệng, nước bọt sẽ tiết ra nhiều hơn. Đây đều là những phản ứng mà từ khi sinh ra chúng ta đã có, không cần bất cứ điều kiện đặc biệt nào.

Tuy nhiên, theo các nhà tâm lý học hành vi, số lượng phản xạ không điều kiện ít hơn nhiều so với phản xạ có điều kiện. Đơn giản như khi viết một bài văn, quá trình ta chọn lọc câu, lược bớt từ trong một đoạn nào đó đều là kết quả của phản xạ có điều kiện. Vậy mới nói, loài người cần phải cảm ơn phản xạ có điều kiện vì đã góp phần mang đến thế giới này vô vàn kiệt tác vĩ đại.

Watson và các nhà tâm lý học hành vi khác đều thừa nhận, chính do sự thay thế kích thích này mà phạm vi phản ứng của cơ thể được mở rộng hơn rất nhiều. Ban đầu có thể chỉ là phản xạ 1-1, trực tiếp và đơn giản, trong tình huống này rõ ràng số lượng phản xạ không điều kiện chiếm ưu thế hơn hẳn so với phản xạ có điều kiện. Nhưng nếu sự thay đổi kích thích xảy ra thì song song với việc cơ thể hưởng ứng kích thích đó, ta còn có thể khiến cho một kích thích khác đồng thời phát sinh. Như vậy, số lượng các phản xạ có điều kiện chẳng phải sẽ tăng lên gấp nhiều lần nữa hay sao? Bởi thế, trong khi nghiên cứu và thảo luận về quy luật “kích thích - phản ứng”, đầu tiên các nhà tâm lý học cần phân biệt rõ đó rốt cuộc là các kích thích không điều kiện - thứ gây ra những phản ứng tự nhiên, hay là kích thích có điều kiện phát sinh sau sự thay thế kích thích.

Lấy một ví dụ nhỏ, có không ít ông bố bà mẹ dùng cách thức khen thưởng để cổ vũ con mình làm việc nhà hoặc hoàn thành bài tập. Ở đây, việc khen thưởng chính là kích thích khơi dậy sự hứng khởi của đứa trẻ - điều mà bản thân bài tập hay việc nhà chưa chắc đã làm được. Khi khen thưởng cùng lúc xuất hiện bên cạnh việc nhà và bài tập, ta có thể coi nó như một sự thay thế kích thích. Vậy nhưng, một khi việc khen thưởng bị hủy bỏ, liệu đứa trẻ có cảm thấy mình bị lừa dối không? Điều này chứng minh rằng thực ra tâm lý của đứa trẻ vẫn không hề chấp nhận bài tập và việc nhà.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Dùng ô để mô phỏng động tác đánh golf trong lúc chờ xe, hành động này có ý nghĩa gì?

Tại điểm chờ xe buýt hoặc ga tàu điện ngầm, chúng ta đôi lúc sẽ nhìn thấy cảnh tượng vài ông chú trong lúc đợi xe thì giơ chiếc ô trong tay lên làm điệu bộ như đang đánh golf. Những người không rõ thực hư thường sẽ tưởng họ là các tay golf, song sự thực có thể không phải vậy.

Xem xét từ góc độ tâm lý học, đằng sau hành động này thường là tâm lý muốn trốn tránh thực tại. Những lúc không muốn tiếp nhận hiện thực, con người sẽ vô thức mượn những hành động không liên quan để dời chuyển sự chú ý của mình, trốn tránh hiện thực hòng kiếm tìm sự cân bằng trong tinh thần.

Nếu đang trên đường đi làm, vậy rất có thể điều mà các ông chú này đang nghĩ là “Thật chẳng muốn đi làm chút nào hết!” Nếu đang trên đường tan làm về nhà, vậy khả năng cao họ đang nhủ thầm trong bụng “Không muốn về nhà đâu!” Tóm lại, vì cảm thấy bất mãn về công việc hoặc gia đình nên họ mới có những hành động ấy.

Sự thay thế phản ứng giải thích cho vết thương tuổi thơ

Một ngày bị rắn cắn, mười năm sợ dây thừng

Một đứa trẻ khi lớn lên có thể bị ám ảnh bởi những vết thương tuổi thơ khó lòng chữa khỏi. Tâm hồn đứa trẻ vốn vô ưu vô lo, vết thương cũng cần có quá trình mới hình thành được. Khi tìm về căn nguyên của vấn đề, các nhà nghiên cứu đã phát hiện ra rằng cơ thể con người cũng tồn tại cơ chế thay thế phản ứng.

...

Như chúng ta đã biết, kích thích có thể thay thế được, vậy còn phản ứng thì sao?

Câu trả lời là hoàn toàn có thể. Chúng ta hãy xem xét câu chuyện dưới đây:

Thường ngày mọi người cùng nhau tán gẫu, nhắc đến hổ dữ thì chẳng một ai tỏ ra sợ hãi hay ngạc nhiên, duy chỉ có một người nông dân nọ, mỗi lần nghe thấy người khác nói chuyện về hổ là sợ đến mức mặt mày tái mét. Hóa ra trước đây ông ta từng không may bị hổ vồ, đến nay trong lòng vẫn còn kinh hãi. Đối với ông ta, việc người khác nhắc đến hổ trước mặt mình cũng chính là tái hiện lại cơn ác mộng trong quá khứ.

Trước khi bị hổ vồ, phản ứng của ông ta cũng không khác biệt so với mọi người, vẫn có thể thản nhiên cùng bạn bè tán gẫu về hổ. Nhưng sau khi xảy ra chuyện không may đó, phản ứng của ông ta đối với những

thông tin liên quan đến hồ đã thay thế thành muôn dạng biểu cảm kinh sợ. Nếu so sánh giữa trước và sau, ta dễ thấy sự khác biệt một trời một vực. Câu chuyện này có thể coi như một ví dụ điển hình cho hiện tượng thay thế phản ứng.

Luôn có những đứa trẻ mang nỗi sợ hãi không xóa bỏ được dành cho các loài động vật như chó, mèo... Vì vậy, người thân và bạn bè của những đứa trẻ này cũng nên đặt ra câu hỏi, liệu rằng thuở bé chúng có từng bị chó dữ tấn công, hoặc phải chăng chúng từng bị thương do mèo cào... Trước đó, chúng có thể vô cùng bình thản trước chó mèo, thậm chí thân thiết với chó mèo đến mức thường xuyên âu yếm vuốt ve. Kiểu phản ứng bị thay thế này đeo bám những đứa trẻ đến tận khi chúng trưởng thành, còn về việc phản ứng đó tồn tại đến khi nào và liệu có biến mất hay không, câu trả lời sẽ khác nhau phụ thuộc vào từng trường hợp.

Mặc dù nhiều người còn cảm thấy xa lạ với hiện tượng thay thế phản ứng, song việc nghiên cứu hiện tượng này lại có ý nghĩa vô cùng quan trọng khi giải quyết các vấn đề tâm lý xã hội. Bởi trong cuộc sống, một người có thể gặp phải kích thích đến từ khắp mọi nơi, những kích thích này lại thường tồn tại một thời gian khá dài trong đời họ, như hoàn cảnh gia đình, quan hệ xã hội, môi trường làm việc... Cái giá cho việc cố gắng thay thế những kích thích trên có thể vượt xa tưởng tượng của họ, vượt ra ngoài vòng tròn cuộc sống ổn định của họ, như một vũng nước tù khiến họ héo mòn từng ngày. Việc thay thế kích thích trong trường hợp này rõ ràng là vô dụng, thậm chí có thể tàn phá sức khỏe và tinh thần của họ, khiến niềm vui cùng lòng nhiệt thành dành cho cuộc sống trong họ ngày càng cạn kiệt. Trong khi đó, điểm mấu chốt để thay đổi tình trạng này lại là con đường ngược lại, tức là nếu như đã không thể thay thế được kích thích, vậy tại sao ta không thử tìm cách thay thế phản ứng? Bằng cách này, có thể nào mọi thứ sẽ thông tỏ hơn chẳng?

Dù núi không dời thì nước vẫn chảy, cùng một kích thích có thể sinh ra nhiều phản ứng khác nhau. Trong cuộc sống, chúng ta hoàn toàn có thể dùng phản ứng tích cực để thay thế cho phản ứng tiêu cực. Ví dụ, một người giáo viên nọ thường ngày vô cùng nghiêm khắc, bất kể giọng nói hay biểu cảm đều khiến học sinh phải khúm núm run sợ mỗi lần nhìn thấy. Vậy mà trong một lần tình cờ, đám học sinh thấy được nét tính cách ôn nhu, dịu dàng của cô, từ đó không còn mang trong lòng suy nghĩ chống đối cô nữa, ngược lại càng hiểu rõ cô hơn, càng chủ động hoàn thành bài tập cô giao. Như vậy, từ cục diện ban đầu là mối quan hệ giáo viên - học sinh đầy chống đối, thậm chí đám học sinh có thể đã tệ lại càng thêm tệ, thì cuối cùng tình thế cũng lật ngược lại, trở thành mối quan hệ hòa hoãn thân tình, kết quả là học sinh ai nấy đều chăm chỉ ngoan ngoãn, bảng vàng đề tên.

Đương nhiên, ở đây còn có một điểm ta không thể không nhắc tới: từ sự thay thế phản ứng dẫn đến thái độ coi trọng vết thương tuổi thơ của một người. Có lẽ không ít đứa trẻ rơi vào trường hợp “một ngày bị răn cấm, mười năm sợ dây thừng”, thực chất không phải chúng sợ bản thân sợi dây thừng đó, mà chúng sợ hãi những vật có vẻ bề ngoài gợi liên tưởng tới con rắn, từ đó nhìn giả thành thật, cơn ác mộng trong quá khứ một lần nữa hiện về. Cần hiểu rằng, một đứa trẻ khi vừa đến với thế giới này cũng giống như “nghe con mới sinh không biết sợ hổ”, bởi vậy nếu trong quá trình lớn lên có điểm khác biệt với những đứa trẻ khác, các bậc cha mẹ cần suy nghĩ lại xem rốt cuộc là thứ gì đã tước đoạt dũng khí và niềm vui ban đầu của con mình.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Trong lúc nói chuyện điện thoại tiện tay viết nguệch ngoạc lên giấy, hành động này biểu thị điều gì?

Có những lúc ta sẽ gặp cảnh một ai đó vừa gọi điện thoại, vừa cầm bút viết ngoáy lên tờ giấy hoặc sắp xếp lại đồ đạc trên bàn.

Hành động này thường để giải tỏa áp lực tinh thần của chính mình. Chẳng hạn khi người ở đầu dây điện thoại bên kia đang tức giận mắng mỏ, bản thân lại không tiện cúp máy, những lúc này tinh thần căng thẳng sẽ gây ra áp lực, khiến tay ta vô thức làm ra các động tác để kích thích tới não bộ. Hiện tượng này gọi là “hành vi bồi thường^{*}” trong tâm lý học.

Tương tự, trong một buổi hẹn hò, nếu bạn phát hiện tay đối phương liên tục thực hiện những động tác nào đó trong vô thức, vậy có khả năng đối phương cảm thấy nhàm chán, không có hứng thú với cuộc hẹn. Lúc này cần nghĩ cách để thu hút sự chú ý của đối phương như chuyển đề tài câu chuyện, nếu vẫn không có tác dụng, hãy thay đổi địa điểm hẹn hò.

Thói quen là phản ứng có điều kiện kiểu mới

Chẳng qua chỉ như liên kết với một tiểu ứng dụng* mà thôi

Từ nhỏ đến lớn, những thói quen được hình thành trong quá trình phát triển của chúng ta nhiều không kể xiết, bản thân ta cũng coi chúng là điều bình thường. Nhưng có lẽ mọi người không để ý rằng mỗi thói quen đều là một phản ứng có điều kiện, cũng giống như việc ta dần làm quen với các tiểu ứng dụng mới trong quá trình sử dụng WeChat.

...

Ngày nay, khoa học kỹ thuật không ngừng tiến bộ với tốc độ chóng mặt, đến cả WeChat cũng đã phát triển tính năng tiểu ứng dụng để các tài khoản cộng đồng có thể liên kết.

Còn “thói quen” mà từ trước tới nay mọi người vẫn thường nhắc đến rốt cuộc là gì?

Chúng hoàn toàn không phải là những thứ có sẵn từ khi ta sinh ra. Sau khi chào đời, mỗi người đều sở hữu một “lập trình” đơn giản nhất - là những phản ứng bẩm sinh không cần qua luyện tập. Song, dưới sự tác động của các kích thích nhất định mà những phản ứng này được tổ chức lại, từ đó trở thành vô số “lập trình” phức tạp và tinh vi, chúng được gọi là “thói quen”. Ví dụ, các bộ phận trên cơ thể chúng ta như mắt, ngón tay, cánh tay, cẳng chân, ngón chân... thông thường do ảnh hưởng của phản xạ có điều kiện mà sinh ra hàng loạt phản ứng có tính tổ chức. Chỉ

có điều chúng cần được luyện tập trong cuộc sống và dần dần sẽ trở thành thói quen, quá trình này cũng giống như việc WeChat liên kết với tiểu ứng dụng vậy, hơn nữa “tiểu ứng dụng” mang tên “thói quen” này có thể đồng hành cùng chúng ta suốt cả cuộc đời.

Để tìm hiểu quá trình hình thành thói quen, thoát tiên Watson làm thử nghiệm trên một con chuột bạch bị bỏ đói trong một ngày. Sau đó, người ta đặt thức ăn vào một chiếc lồng kẽm rồi đưa đến trước mặt con chuột, phía trên cửa lồng được cài chốt, con chuột bạch trước đó chưa từng gặp loại lồng này bao giờ. Tiếp theo, chúng ta hãy quan sát phản ứng của con chuột sau khi bị bỏ đói một ngày.

(Ở đây tôi sẽ mô phỏng dựa trên diễn biến tâm lý của con chuột.)

“Bụng đói cồn cào cả rồi, sao họ có thể đối xử với mình như vậy chứ?”

“Cuối cùng thức ăn cũng tới, chờ đã, không phải cho mình à?”

“Ồ, hóa ra là để trong cái lồng ngay gần đây à, thế này chẳng phải quá tàn nhẫn với dạ dày của mình sao?”

“Trước nay kiếm ăn đâu có khó khăn như vậy, bây giờ lại chẳng khác nào Đường Tăng thỉnh kinh, mình phải làm sao đây?”

“Trừ phi mình có thể chui vào trong lồng.”

“Mình quần đến mức chạy lòng vòng quanh lồng luôn rồi.”

“Cũng may mình có hàm răng sắc nhọn, chỉ đáng tiếc dù sắc nhọn đến mấy cũng không phải khắc tinh của lồng kẽm.”

“Mình đang bất lực dán mặt vào lồng đây, chỉ có mũi là có thể thò vào trong lồng mà ngửi.”

“Mình còn có bộ vuốt sắc nhọn nữa, nhưng động tác này chắc cũng chẳng hơn mèo cào tường là mấy.”

“Mình bắt đầu ngẩng lên nhìn ngó xung quanh, chỉ còn cách đặt hy vọng vào chiếc mũi này thôi, mong nó có thể ngửi ra được chút manh

mối gì đó quanh cái lồng.”

Trong hàng loạt hành động của con chuột bạch đã liệt kê phía trên, những hành động cần thiết để giúp nó có được thức ăn chỉ đơn giản là: tiến đến chiếc lồng, ngẩng đầu tìm kiếm, dùng vuốt kéo mở chốt kềm, cuối cùng bò vào lồng lấy thức ăn.

Tuy nhiên, những hành động lộn xộn bừa bãi của con chuột thực chất chỉ là phản ứng không điều kiện. Qua quá trình thử đi thử lại hết lần này đến lần khác, dần dần nó sẽ mở được cái lồng bằng cách gộp lại các thao tác cần thiết đồng thời loại bỏ các thao tác dư thừa. Như vậy, một phản ứng mới đã được sinh ra. Khi một lần nữa gặp phải tình huống tương tự, nó sẽ trực tiếp dùng móng vuốt mở cửa lồng mà không cần phải hoang mang bối rối, loay hoay bên ngoài cái lồng nữa.

Quá trình này hoàn toàn giống như việc con người chúng ta phải chọn ra những phần hữu dụng trong một dãy các số hiệu phức tạp rối rắm, sau đó biên tập lại thành một trình tự hoàn toàn mới. Đối với cơ thể con người - nói theo cách chuyên nghiệp một chút - thì đó gọi là phản ứng kiểu mới, hoặc điều kiện hóa phản ứng. Còn theo cách thông dụng, ta thường gọi đó là “thói quen”.

Có thể suy luận được, trong cuộc đời ngắn ngủi mà cũng dài đằng đẳng này của chúng ta, những “tiểu ứng dụng” cần được “liên kết” nhiều không đếm xuể. Chỉ có điều, dù bí ẩn về sự ra đời của “tiểu ứng dụng” đã được các học giả đưa vào nghiên cứu bao lâu nay, dù họ đã thu về không ít số liệu phong phú hữu ích, song lời giải cho mệnh đề về sự hình thành thói quen vẫn phải nhờ cậy sự nỗ lực của các thế hệ học giả sau mới có thể dần dần được vén mở.

Khi mọi người bàn luận về một thói quen, dù có thừa nhận hay không thì kích thích cũng vẫn tồn tại ở đó, còn sự hình thành thói quen chẳng qua cũng chỉ là sự ra đời của một phản ứng có điều kiện kiểu mới. Tương tự như khi chúng ta nhìn thấy đèn đỏ thì dừng xe trên đường,

sáng sớm nghe thấy tiếng chuông báo thức liền rời khỏi chăn ấm đệm êm, ngửi thấy mùi cháy khét liền nhanh chóng mở toang cửa sổ... Tất cả những việc làm này đều là phản ứng được định sẵn khi ta đối mặt với một kích thích nào đó. Lúc ấy, cơ thể chúng ta sẽ hành động tuân theo trình tự xác định một cách có hệ thống và bài bản.

Đối với con người, thói quen thực chất cũng chỉ giống như việc liên kết với một tiêu ứng dụng mà thôi. Còn về các nội dung cụ thể hơn, ở chương sau chúng tôi sẽ giới thiệu chi tiết đến các bạn đọc giả.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Người từ đầu đến chân đều dùng hàng hiệu, hóa ra lại là người thiếu hụt lòng tự tin.

Thời đại ngày nay, không ít bạn trẻ mang tâm lý muốn đắp hàng hiệu lên mình không chừa chỗ trống nào, hơn nữa còn muốn người khác vừa nhìn liền nhận ra đó là hàng hiệu. Chúng ta thường cảm thấy họ là những nhân vật vừa giàu có lại tự tin, tuy nhiên thực chất hoàn toàn không phải.

Việc mua sắm đồ hiệu có thể coi là “sự tiêu xài mang tính biểu hiện”. Mục đích của họ chỉ đơn giản là muốn phô trương với người khác theo kiểu: “Nhìn xem, những đồ mà tôi có đều là hàng xa xỉ cả đấy!” Thông thường, để trở thành kiểu người mà bản thân coi là lý tưởng, chúng ta phải bỏ ra không ít nỗ lực. Trong khi đó, chỉ cần mang đồ hiệu trên người thôi cũng vừa có thể cho ta cảm giác thỏa mãn đặc ý, lại vừa có thể giúp ta khoe khoang với người ngoài. Thật dễ dàng làm sao!

Những người thích chơi hàng hiệu trên thực tế thường thiếu tự tin nhưng lại có nhu cầu được người khác công nhận. Kể cả khi bản thân không có năng lực đi nữa, chỉ cần dùng đồ hiệu đắp lên người sẽ thu về ánh mắt ngưỡng mộ từ những người xung quanh. Họ ôm trong lòng tâm lý này, hy vọng dùng nó để bù đắp cho nỗi tự ti của mình, từ đó được

người đời công nhận. Trong tâm lý học, đây gọi là hiện tượng “gián tiếp
phô trương bản thân”.

Phản ứng của các tuyến trong cơ thể

Từ “thèm chảy nước miếng” đến “trông mơ đồ khát”*

Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng quá quen thuộc với câu chuyện Rừng mơ của Tào Tháo. Có thể nói trong câu chuyện này, Tào Tháo đã lợi dụng phản ứng của các tuyến trong cơ thể người để phục vụ cho mục đích của mình một cách cực kỳ thông minh, dù rằng thời đó khái niệm về tâm lý học hành vi còn chưa được biết đến.

...

Cơ thể người khi đối diện với kích thích sẽ tự thân sinh ra các phản ứng, các phản ứng này đến từ hai tổ chức: cơ bắp và các tuyến. Cơ bắp thì hẳn ai cũng đã rõ, bao gồm cơ xương và cơ nội tạng. Một trong những ví dụ cho phản ứng của cơ xương là khi tay ta tiếp xúc với lửa hoặc khí nóng sẽ tự động rút lại, còn phản ứng của cơ nội tạng là khi ta đói sẽ có cảm giác bụng đau do dạ dày co thắt.

Khác với cơ bắp, mọi người thường ít quan tâm đến các tuyến trong cơ thể hơn, trong đó được nhắc đến nhiều nhất hẳn là tuyến giáp. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn thường bỏ qua một cụm từ quen thuộc có khả năng gợi liên tưởng nhất: thèm chảy nước miếng. Đúng vậy, bởi tuyến nước bọt là cơ quan độc lập trong cơ thể người nên càng dễ dàng để nghiên cứu, mà việc “chảy nước miếng” ở đây hoàn toàn không có một chút khoa trương nào cả.

Muốn kích thích cho tuyến nước bọt hoạt động, việc đầu tiên và thông thường nhất là để thức ăn ở trước mặt một người. Song những gì các nhà tâm lý học hành vi muốn biết là nếu như không dùng đến phương thức này, mà thông qua tranh ảnh, âm thanh, qua tiếp xúc với da thịt... thì liệu tuyến nước bọt có thể tiết ra được không? Nói cách khác, mục đích của các nhà tâm lý học là nghiên cứu về phương thức thay thế kích thích đối với phản ứng của các tuyến trong cơ thể.

Về vấn đề này, trước tiên chúng ta quay lại với con chó của Pavlov.

Con chó trong thí nghiệm này đã phải chịu sự hy sinh không hề nhỏ. Tuyến nước bọt của nó được nối với một ống nhỏ để nước bọt tiết ra sẽ không theo khoang miệng trôi vào thực quản mà trực tiếp theo ống chảy ra ngoài. Đầu còn lại của ống nối với thiết bị quan trắc dùng để đo lượng nước bọt mà miệng con chó tiết ra. Con chó và người theo dõi thí nghiệm phải ở tách biệt với nhau, việc này nhằm tránh xảy ra những kích thích khác làm ảnh hưởng đến sự chính xác của số liệu thu được. Con chó ở trong phòng, còn người theo dõi chỉ đứng bên ngoài điều khiển kích thích.

Vậy bây giờ, khi một kích thích có điều kiện (như ánh đèn, tiếng chuông, xúc giác...) và một kích thích không điều kiện (là thức ăn) được đặt trước mặt, bất luận hai kích thích xuất hiện cùng lúc hay là lần lượt thì sự thay thế kích thích đều có thể xảy ra, đều khiến con chó tiết nước bọt, đồng thời bắt đầu sinh ra phản xạ có điều kiện. Tuy nhiên, trong trường hợp kích thích không điều kiện xuất hiện trước kích thích có điều kiện, vậy phản xạ có điều kiện sẽ không được sinh ra. Tất nhiên, họ phải lặp đi lặp lại thực nghiệm khoảng hai mươi đến ba mươi lần, dần dần con chó đã quen với kích thích, lúc này phản xạ có điều kiện mới bắt đầu xuất hiện.

Giả dụ người tiến hành thí nghiệm muốn thông qua xúc giác để làm con chó tiết nước bọt, vậy họ có thể tác động lên chân nó trước rồi mới

mang đồ ăn tối. Không cần tốn quá nhiều thời gian, xúc giác đã trở thành “dây thần kinh nhạy bén” có thể kích hoạt tuyến nước bọt của nó.

Từ đây suy ra, bất kể phạm vi gây ra phản ứng mà kích thích tác động lên giác quan của các loài động vật có lớn thế nào đi nữa, thì chúng ta đều có thể tiến hành theo trình tự phía trên. Chẳng hạn như không ngừng rút ngắn bước sóng ánh sáng kích thích cho đến khi con chó không phản ứng lại nữa, từ đó xác định được phạm vi bước sóng ngắn của ánh sáng mà tại đó xuất hiện phản ứng. Đối với bước sóng dài cũng tương tự.

Cũng chính nhờ vào nghiên cứu này mà các nhà tâm lý học hành vi còn phát hiện ra một điểm: phạm vi phản ứng với kích thích từ thế giới bên ngoài của loài chó vượt trội hơn hẳn so với loài người. Như vậy, thật không phải khoa trương khi nói rằng việc phát hiện ra sự thay thế kích thích có đóng góp rất lớn cho nghiên cứu khoa học nói chung.

Nói tới đây còn phải đề cập đến một vấn đề khác, đó là sự phân hóa phản ứng của các tuyến trong cơ thể. Khi chịu cùng một kiểu kích thích giác quan, phạm vi kích thích khác nhau sẽ dẫn đến những phản ứng khác nhau từ các tuyến. Giả dụ như cùng là kích thích đến thính giác, có thể khi nghe thấy âm điệu loại A, con chó sẽ mừng rỡ chạy nhảy vòng vòng tại chỗ, còn khi nghe âm điệu loại B nó lại run rẩy cuộn rúm lại trong góc nhà.

Lẽ tất yếu, Watson và các nhà tâm lý học hành vi phải làm rõ được những điểm dưới đây:

Thứ nhất, phản xạ có điều kiện không tồn tại vĩnh viễn. Nếu ta hủy bỏ kích thích không điều kiện, vậy rất nhanh sau đó phản xạ có điều kiện sẽ biến mất. Tương tự, sau khi đã mất đi nó cũng có thể được thiết lập lại.

Thứ hai, nếu kích thích thay thế đủ ổn định, thì những kích thích tương tự nó sẽ không gây ra phản xạ có điều kiện nữa, điều này cũng

giống như việc thú cưng chỉ nhận mùi hương duy nhất của chủ nhân nó mà thôi.

Thứ ba, chúng ta có thể thông qua việc điều chỉnh mức độ kích thích để thay đổi mức độ phản ứng, về cơ bản thì chúng tỷ lệ thuận với nhau.

Thứ tư, kích thích cũng có thể gây hiệu quả gia tăng lên phản ứng. Ví dụ, con chó có phản xạ có điều kiện với cả âm thanh lẫn mùi vị, vậy khi cả hai kích thích này đồng thời xuất hiện sẽ khiến con chó tiết nhiều nước bọt hơn.

Thứ năm, nếu không tiếp tục kéo dài kích thích có điều kiện, phản xạ có điều kiện có thể biến mất. Tất nhiên, một trường hợp khác là kéo dài kích thích quá mức cũng dẫn đến kết quả tương tự. Có thể lấy ví dụ thực tế như khi xem đi xem lại một nội dung nhiều lần sẽ sinh ra cảm giác mệt mỏi, hoặc đến cả cao lương mỹ vị nếu ăn quá nhiều cũng chẳng còn hứng thú.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Thường xuyên xem điện thoại, hãy cảnh giác chứng ỷ lại vào smartphone!

Ngày nay, điện thoại đã trở thành công cụ không thể thiếu trong cuộc sống của chúng ta, đến mức có những người cứ vài phút lại để ý điện thoại xem có tin nhắn hay cuộc gọi đến không. Kể cả trong khi đang bận rộn làm việc, họ cũng có thể chốc chốc lại ngó qua màn hình.

Nếu ra khỏi nhà quên mang điện thoại hoặc không may làm mất điện thoại, họ sẽ rơi vào trạng thái lo lắng, bất an không thể khống chế được. Có người còn ở mức độ nghiêm trọng đến nỗi chỉ cần điện thoại không ở bên mình liền đứng ngồi không yên, thậm chí cảm giác như bị cả thế giới bỏ rơi... Những trường hợp như thế đã không còn được coi là bình thường nữa rồi.

Những người này thường không giỏi trong việc giao tiếp trực diện với người khác, bởi vậy họ nảy sinh tâm lý ỷ lại vào việc gửi tin nhắn hoặc gọi điện thoại. Ở đây, họ cần phải lưu ý đến tầm quan trọng của việc nắm rõ khoảng cách trong các mối quan hệ xã hội, giống như ở gần một con nhím vào mùa đông, nếu dựa vào nó quá sát sẽ bị gai nhọn đâm, còn cách nó quá xa sẽ khó mà chịu được lạnh lẽo, vì thế tốt nhất là duy trì khoảng cách vừa đủ.

Hoạt động của đôi tay vốn dĩ chỉ là thói quen

Người thuận tay trái liệu có phải thiên tài?

Có những người luôn tìm mọi cách để chứng minh người thuận tay trái là thiên tài. Kỳ thực, nếu quay ngược trở lại lịch sử phát triển của xã hội loài người, ta sẽ phát hiện, hóa ra sự phân công hoạt động của tay trái và tay phải chẳng qua chỉ là thói quen được hình thành trong quá trình con người tồn tại trên trái đất.

*Thói quen này về sau nếu miễn cưỡng sửa đổi sẽ rất dễ phản tác dụng, trở thành phiên bản hiện đại của câu chuyện “Hàm Đan học bộ”.**

...

Trong cuộc sống, sẽ có lúc bạn gặp những người như thế này: họ quen dùng tay trái ăn cơm, viết chữ, vận động... rõ ràng khác biệt hẳn với số đông thuận tay phải. Dù những người thuận tay trái chỉ chiếm tỷ lệ 10% dân số nhưng trong đó lại có rất nhiều thiên tài như Leonardo da Vinci, Michelangelo, Albert Einstein, Marie Curie, Friedrich Nietzsche, Bill Gates... Thêm vào đó, tâm lý “coi hiếm là quý” cũng khiến mọi người đánh đồng việc thuận tay trái với việc có tài năng thiên bẩm.

Các nhà tâm lý học hành vi cũng đã đi sâu vào nghiên cứu thói quen sử dụng đôi tay của con người, họ tin rằng trước khi chịu ảnh hưởng từ

vô vàn kích thích theo thời gian, ban đầu giữa tay trái và tay phải vốn dĩ không có sự phân công nhiệm vụ cố định.

Khi chúng ta còn là những đứa trẻ ngây thơ, chưa phải đối mặt nhiều với những bài học đến từ xã hội bên ngoài, tay trái và tay phải đều có thể tự do vận động, thậm chí chẳng hề có thứ cảm giác gọi là “không thuận tay”. Song, khi ta dần dần trưởng thành, những người lớn xung quanh có lẽ đã nói với ta rằng “Hãy cầm bút bằng tay phải”, “Hãy dùng tay phải để bắt tay với người khác”... Rất nhiều lần họ cũng bắt giắc chừa lại cho tay phải không gian sử dụng, chẳng hạn như khi đang bế trẻ con, họ sẽ đưa tay phải ra để tiện vẫy chào tạm biệt người khác. Những kích thích đến từ xã hội như thế này không ngừng ảnh hưởng đến chúng ta, khiến cho tay trái và tay phải của chúng ta dần có xu hướng phân hóa trong việc sử dụng, cuối cùng hình thành một kiểu phản xạ có điều kiện vô cùng mạnh mẽ.

Vậy thói quen sử dụng tay phải từ đâu mà có? Để giải đáp vấn đề này, ta cần quay ngược trở lại giai đoạn đầu trong lịch sử phát triển của loài người.

Thời đó, trên trái đất khắp nơi đều là dã thú, tổ tiên của loài người còn dựa vào săn bắn để sinh tồn. Nếu xét về thể lực, rõ ràng chúng ta có những điểm thua kém các loài động vật khác. Bởi vậy, để không bị các loài dã thú ăn thịt, chúng ta không thể không tìm cách bảo vệ cho tính mạng của chính mình. Nhằm tránh việc bị các loài dã thú tấn công vào vị trí quan trọng nhất là trái tim, con người đã dùng tay trái để giữ tấm thuẫn trước ngực trái, phòng thủ ngay vị trí của tim, trong khi đó tay phải có nhiệm vụ xông pha tấn công kẻ địch, bất kể hành động tấn công ấy là ném hay là đâm cũng đều phức tạp hơn so với tay trái rất nhiều.

Chính vì nguyên nhân sâu xa từ lịch sử này, bây giờ chúng ta đã có thể hiểu được vì sao loài người luôn dùng tay phải để xử lý những công việc mang tính phức tạp, khó khăn. Khi chữ viết và việc ghi chép ra đời,

loài người vẫn chưa hoàn toàn nói lời tạm biệt với mùi máu tanh và những cuộc săn bắn, các loại vũ khí cùng với tấm thuẫn để che chắn vẫn là người bạn đồng hành thân thiết của họ. Thế là, những công việc như viết chữ, ghi chép, thậm chí cắt xén y phục, chế tạo vũ khí... đều được giao cho tay phải đảm nhiệm.

Truyền thống này kéo dài cho đến ngày nay, nhưng nó hoàn toàn không ngăn cản được sự thật rằng có rất nhiều người quen sử dụng tay trái vẫn đạt được những thành tựu hiển hách trong đời.

Sau khi những người thuận tay trái dần dần được xã hội đón nhận, họ tự mang trong mình ánh hào quang để lại từ những danh nhân đời trước, và thế là họ được mọi người thần thánh hóa, cụm từ “thuận tay trái” cũng theo đó trở thành một danh từ thay thế cho hai chữ “thiên tài”.

Có không ít người vì ngưỡng mộ thành tựu của họ mà thậm chí muốn tự thay đổi thói quen dùng tay phải của mình. Vậy nhưng, đối với một người đã bước vào tuổi trưởng thành mà nói, đây chưa chắc là một thay đổi tốt. Nếu họ sửa đổi khi còn là một đứa trẻ thì có thể còn hy vọng, và bên cạnh họ phải có người lớn biết áp dụng những phương pháp phù hợp để giúp đỡ.

Nếu đã trưởng thành mà còn miễn cưỡng uốn nắn, việc này sẽ mang đến cho họ vô số phiền phức, thậm chí có thể gây hại cho tâm trí. Thực chất, các phương thức biểu đạt bên ngoài của con người chỉ đơn giản là dùng tay chân để chuyển hóa ngôn ngữ thành hành động và ngược lại, chuyển hóa hành động thành ngôn ngữ. Bất luận là một người quen dùng tay trái bị ép sử dụng tay phải, hay một người quen dùng tay phải bị ép sử dụng tay trái, thì tâm trí của họ đều có khả năng phải chịu tổn thương, khiến họ bối rối khi đối diện với thế giới này. Ban đầu, họ vốn đã có dáng vẻ tròn vẹn của riêng mình, nhưng cuối cùng lại bị bóp méo, trở thành vụn vẹo.

Trên thực tế, quá trình này sẽ không ngừng tác động xấu đến năng lực biểu đạt của họ. Trải qua thời gian sinh sống lâu dài, những thói quen trong ngôn ngữ và hành vi của họ đã sớm thiết lập nên phản xạ có điều kiện, vì thế, khi tay chân không được tự do vận động, việc biểu đạt bằng ngôn ngữ cũng theo đó mà bị ảnh hưởng. Vốn dĩ, việc thiết lập thói quen sử dụng đôi tay cần được hoàn thành từ khi còn là một đứa trẻ, vậy mà bây giờ lại yêu cầu họ phải bắt đầu lại từ điểm xuất phát, đây chắc chắn là kiểu uốn nắn phản khoa học và không hợp lý.

Thời Chiến Quốc, ở nước Yên có người nghe nói mỗi bước đi của dân Hàm Đan* đều toát lên tư thái ưu mỹ, bèn qua Hàm Đan bắt chước cách người ta đi bộ. Ai ngờ bắt chước không xong, mà đến cả cách đi đứng của bản thân mình, anh ta cũng quên mất. Cuối cùng, anh ta chẳng còn cách nào khác ngoài việc dùng loạn cả tay lẫn chân mà bò về nước.

Ta có thể rút ra bài học gì từ câu chuyện này đây? Bao lâu nay, người nước Yên kia đã hình thành cho bản thân phản xạ có điều kiện khi bước đi, việc sang nước Triệu học dân bên đó tư thái đi bộ thật chẳng khác nào thiết lập lại từ đầu một loạt phản xạ có điều kiện khác. Thêm vào đó, anh ta cũng không tiếp nhận các kích thích từ môi trường bên nước Triệu khi còn nhỏ, thành ra rất khó bắt chước được như họ, lúc này tâm trí của anh ta chẳng khác nào quay trở lại thời kỳ tập đi của một đứa trẻ (thói quen của đứa trẻ khi di chuyển là bò). Thiết nghĩ, giá mà khi đó anh ta hiểu được một chút về tâm lý học hành vi, có phải chẳng sẽ không tự chữa lợn lành thành lợn què như vậy?

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Vì sao có những người thích “làm Gia Cát Lượng khi việc đã rồi”?

Trong cuộc sống, có thể bạn sẽ thường xuyên gặp phải tình huống như dưới đây. Sau khi tranh luận không ngừng nghỉ về một vấn đề nào

đó, cuối cùng cả tập thể quyết định nghe theo ý kiến của một người, đáng tiếc kết quả lại không được như mong đợi. Và thế là, một người trong hội lập tức lên tiếng: “Đấy, tôi đã bảo rồi mà, đáng lẽ không nên...” Trong khi trước đó chính anh ta cũng đồng ý với quyết định của tập thể. Vậy vì sao lại xuất hiện kiểu người “Gia Cát Lượng khi việc đã rồi” như trên?

Những người này thường tin rằng bản thân luôn đúng, đồng thời có tính hiếu thắng cao, không thể chấp nhận việc mình thất bại. Vì thói ham hư vinh mãnh liệt mà họ đặc biệt khao khát có được sự tán đồng và công nhận của người khác. Tuy nhiên, họ lại thiếu sự kiên định với lập trường của chính mình và cũng thiếu cả dũng khí để thuyết phục đối phương, bởi họ không dám đối mặt với hậu quả rằng nhờ đâu bản thân thất bại.

Đợi đến khi kết quả rõ ràng, họ mới dám nói ra. Xét trên một phương diện khác, điều này chứng tỏ họ tuyệt đối không cam tâm im lặng, càng không muốn chịu cảm giác bị người khác bỏ qua, thành ra mới muốn nói vài câu để mọi người chú ý đến. Dù thế nào, hành động này thực chất cũng chỉ là một biểu hiện của nội tâm hèn nhát mà thôi.

Hành vi mang tính thói quen

Độc bản chất thông qua hành động

Sự hình thành thói quen có thể coi là mắt xích cực kỳ quan trọng trong quá trình phát triển của một người. Đáng tiếc, việc thiết lập những thói quen tốt cần kiên trì, trong khi đó thiết lập những thói quen xấu lại dễ như trở bàn tay. Hiển nhiên, chúng ta luôn hy vọng bản thân và những người xung quanh luyện tập được thói quen hành xử tốt đẹp. Nhưng trước đó, chúng ta cũng nên hiểu rõ bản chất của thói quen và cơ chế hình thành nên thói quen. Bất luận là kiểu hành vi theo thói quen nào đi nữa, cuối cùng chúng vẫn đều là kết quả của kích thích mà thôi. Những gì được thể hiện ra từ thói quen cũng chính là bản chất của con người.

Ý nghĩa của thói quen

Thế nào là “Quân đến tướng chặn, nước đến đất ngăn”?*

Sự hình thành thói quen bắt nguồn từ việc chúng ta luôn phải thích ứng với môi trường xung quanh, giống như câu nói “Quân đến tướng chặn, nước đến đất ngăn”. Tuy nhiên, câu nói này vẫn không hoàn toàn giống như khái niệm “điều ứng” mà một số nhà tâm lý học đưa ra, nguyên nhân bởi về trước là chủ động nghĩ cách ứng phó, còn về sau lại là bị động tiếp nhận tấn công.*

...

Con người từ khi sinh ra đã biết tiếp nhận các kiểu kích thích về nhiệt độ, độ cứng, màu sắc, âm thanh... Chúng chỉ là những kích thích đến từ môi trường bên ngoài, còn những kích thích đến từ môi trường bên trong vẫn luôn từng giây từng phút âm thầm xảy ra trong cơ thể ta, như lượng bài tiết, sự tăng giảm huyết áp, sự lưu chuyển của thức ăn trong ruột... Các cơ quan nội tạng của chúng ta cũng luôn không ngừng tiếp nhận kích thích. Chỉ có điều, trong lúc tiến hành nghiên cứu, con người thường bỏ qua những kích thích đến từ bên trong, mặc dù tầm quan trọng của chúng cũng không hề kém cạnh so với các kích thích bên ngoài.

Con người và động vật đều có khả năng tạo ra phản ứng trước mọi kiểu kích thích. Mà khi chịu tác động của hai loại kích thích nói trên, cơ thể sinh vật lại không hề kén chọn loại phản ứng để đáp lại. Ví dụ như khi dạ dày co thắt phát tín hiệu “đang đói”, ta sẽ chủ động tìm kiếm đồ

ăn; khi tiếp đãi khách quý, ta sẽ kiểm tra lại quần áo đầu tóc của mình liệu đã ổn hay chưa; hoặc nếu trong tay không có nhiều tiền, ta có thể sẽ hoãn việc mua sắm những món đồ xa xỉ...

Nói chung, hành vi của con người chính là một loạt các phản ứng sinh ra khi chịu tác động của kích thích từ môi trường bên trong và bên ngoài. Vì thế, các bộ phận trong cơ thể người thường xuyên ở trạng thái linh hoạt, năng động, đồng thời hệ thống mạch máu và ống dẫn cũng liên tục vận chuyển các chất, không một giây ngừng nghỉ. Đương nhiên, khi chúng ta còn là trẻ sơ sinh, những hoạt động này đều được tiến hành dựa trên một quy luật nhất định, vừa tuân tự hệ thống lại vừa tự do không gặp trở ngại nào. Cùng với sự tăng lên của tuổi tác, chúng ta không muốn những hoạt động ấy bị các kích thích khác tác động, bấy giờ mức độ tự do sẽ dần giảm đi. Thời gian lâu dài, chúng sẽ trực tiếp sinh ra phản ứng với kích thích và vận hành trên một quỹ đạo vô hình có trật tự nghiêm ngặt. Chúng có thể sinh ra phản ứng khi chúng ta tỉnh táo, thậm chí kể cả khi chúng ta ngủ say cũng vẫn liên tục vận hành, chẳng hạn như vào mùa hè nóng nực, chúng ta có thể nửa đêm tỉnh giấc vì quá nóng hoặc vì muỗi đốt.

Vậy khi đứng trước kích thích, liệu có phải sinh vật sẽ luôn ở trạng thái điều ứng hay không? Câu trả lời của các nhà tâm lý học hành vi có chút khác biệt với các nhà tâm lý học theo trường phái khác. Có ý kiến cho rằng con người là những sinh vật không ngừng điều ứng, còn theo các nhà tâm lý học hành vi, những người chỉ biết điều ứng thì chẳng khác biệt gì so với một người chết cả, bởi họ không có bất kỳ phản ứng nào trước kích thích. Nhìn từ góc độ thực tế, khi một người tiếp nhận kích thích A và phản ứng lại, rồi ngay sau đó nếu họ tiếp tục phải phản ứng với kích thích B hòng thay đổi hoàn cảnh hiện tại của bản thân, lúc này sẽ có hai xu hướng phát triển: một là phản ứng do kích thích B gây ra sẽ hoàn toàn loại bỏ phản ứng do kích thích A gây ra; hai là trong khi

phản ứng lại kích thích B thì kích thích A sẽ bị bỏ qua. Nói cách khác, một xu hướng là triệt tiêu, còn một xu hướng là ngừng lại.

Ví dụ, khi một người đang đói bụng, cảm nhận được kích thích mà cơn đói tác động lên dạ dày (kích thích A), sau đó cấp tốc hành động, đến nhà hàng ăn cơm (xuất hiện kích thích B). Lúc này, sự xuất hiện của kích thích B khiến kích thích A ngừng lại, trường hợp này nhìn qua thì có vẻ giống như tác dụng của “điều ứng”. Tuy nhiên, trên thực tế, sau khi đã ăn no, dù không còn chịu kích thích từ cơn đói nữa, nhưng điều này hoàn toàn không có nghĩa là sau đó anh ta sẽ tránh được các kích thích khác, mà các kích thích khác cũng sẽ lập tức gây ảnh hưởng đến cơ thể, khiến cơ thể tạo ra các phản ứng tiếp theo. Bởi vậy, cơ thể không có cách nào và cũng không thể “điều ứng” được.

Lại lấy một ví dụ khác, khi bạn nằm trên giường chuẩn bị ngủ, ánh đèn từ bên ngoài lọt qua khe hở rèm cửa sổ, rọi lên mặt bạn, khiến bạn không thể ngủ được. Bạn quyết định xoay người lại nhưng vẫn bị ánh đèn kia quấy nhiễu, thế là bạn dứt khoát trùm chăn che kín đầu. Nhưng được một lúc, bạn liền cảm thấy khó thở. Bạn đành đứng dậy tìm chiếc kẹp để kẹp kín rèm cửa lại, sau đó yên tâm lên giường đi ngủ. Vốn dĩ, ánh đèn là kích thích tác động lên bạn khiến bạn phải tìm cách thoát khỏi nó, trong đó có việc kẹp kín rèm cửa, nhưng lúc này kích thích đó đã không còn tác dụng đối với bạn nữa rồi. Do vậy, cơ thể bạn dù đã thoát ra khỏi kích thích nhưng những kích thích khác vẫn tiếp tục tác động lên bạn, bạn chẳng qua chỉ là thoát khỏi một trong số chúng mà thôi.

Khái niệm “điều ứng xấu” mà các nhà tâm lý học nhắc đến, thực chất để chỉ hai kích thích có khuynh hướng đối lập nhau, hay nói cách khác, cơ thể hành động với mong muốn thoát khỏi kích thích đang tác động lên mình, khiến kích thích mất đi hiệu quả hoặc để thoát khỏi phạm vi của kích thích đó.

Tựu trung lại, mỗi cơ thể đều cần một hệ thống ứng phó với kích thích. Như vậy, cơ thể đó sẽ bắt buộc phải hình thành một kiểu thói quen có thể khiến kích thích A mất đi hiệu lực khi tác động lên mình, hoặc bằng một cách nào đó thoát ra khỏi phạm vi của kích thích này. Một đứa trẻ khi bị ánh sáng làm cho nhức mắt sẽ chỉ có thể kêu khóc để người mẹ tắt đèn, trong khi người trưởng thành sẽ tự mình đứng dậy làm việc đó. Lúc đói, một đứa trẻ cũng chỉ biết khóc đòi ăn, còn một người trưởng thành sẽ biết tự vào bếp hoặc đến nhà hàng. Tất cả những việc này đều là thói quen được hình thành dựa trên mong muốn duy nhất là được sống thoải mái.

Con người hình thành nên thói quen để có thể thích ứng với hoàn cảnh tốt hơn, tương tự như câu nói “Quân đến tướng chặn, nước đến đất ngăn”. Kiểu phản xạ có điều kiện đã được tóm gọn thành quy luật này có thể giúp chúng ta thoát khỏi ảnh hưởng của kích thích và trở về với hoàn cảnh ban đầu, đồng thời khiến ta phục hồi nhanh chóng để làm được những việc mình muốn, từ đó hoàn thành mục tiêu đã định sẵn. Ý nghĩa của thói quen đối với đời sống con người cũng chính là đây.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Vì sao mọi người thường thích mua những vật phẩm xuất hiện trong phim ảnh?

Một nhân viên nghiên cứu thị trường người Mỹ đã tiến hành một cuộc thực nghiệm như sau. Trong lúc khán giả đang xem phim, anh ta dùng máy chiếu phóng lên màn hình hình ảnh ăn bỏng ngô và uống Coca-Cola, thời gian chỉ là một giây trên năm mươi phút. Kết quả, lượng tiêu thụ Coca-Cola và bỏng ngô bất ngờ tăng lần lượt 18% và 58%. Cuộc thực nghiệm này đã gây ra sự náo loạn không nhỏ lúc bấy giờ, vì không ai có thể tin rằng suy nghĩ và hành động của bản thân lại dễ dàng bị thao túng đến thế.

Trong quá trình làm việc, người nhân viên bán hàng phát hiện ra rằng, hành vi tiêu dùng của đại đa số khách hàng đều trải qua một quá trình như sau: tiếp nhận kích thích bên ngoài, dẫn tới động cơ mua sắm, đưa ra quyết định mua sắm, thực hiện hành động mua sắm, cuối cùng đưa ra đánh giá. Các nhà tâm lý học cho rằng, tâm lý của bản thân khách hàng mới là nhân tố chính dẫn đến hành vi mua sắm, còn nhân viên bán hàng chẳng qua chỉ kích thích vào nhân tố đó, đồng thời làm tăng thêm cảm tình và hiểu biết của khách hàng đối với sản phẩm mà thôi.

Sự hình thành thói quen

Vì sao nói “Quét nhà không xong, lấy gì quét thiên hạ”?

“Quét nhà không xong, lấy gì quét thiên hạ”, câu nói này cũng có thể dùng để giải thích sự hình thành của thói quen. Không một ai vừa sinh ra đã có bản lĩnh phi phàm, mà mỗi người đều phải nuôi dưỡng thói quen thường nhật từ từng chút việc nhỏ, để rồi từng bước đạt đến mục tiêu cuối cùng mà mình mơ ước.

...

Thực chất, câu nói “Quét nhà không xong, lấy gì quét thiên hạ” không phải là câu gốc, nguyên văn của nó là “Chuyện trong nhà không quản nổi, sao cống hiến được cho nước, cho dân?”. Vào triều Thanh ở Trung Quốc có một người tên Lưu Dung, thời còn trẻ thường vui mình trong thư phòng, dùi mài kinh sử, nghiên cứu thi thư, có những khi suy ngẫm mãi không tìm ra lời giải, ông bèn đứng dậy đi dạo quanh phòng. Trong căn phòng có một chỗ trũng trên nền nhà, rộng khoảng một thước, mỗi lần mãi mê suy nghĩ mà bước tới đây ông đều bị vấp ngã.

Ngày nọ, cha ông tới thăm, nhìn thấy con mình chăm chỉ cố gắng, người cha bèn cười nói, “Một căn phòng mà con còn không xử lý nổi thì lấy gì ra trị quốc bình thiên hạ đây?” Sau đó, ông sai người đến san bằng phần trũng trên nền nhà lại. Từ đó, Lưu Dung mỗi lần đi dạo trong phòng, bước đến chỗ này lại luôn cảm giác như phần đất dưới chân bị nhô lên một chút, cúi đầu nhìn kĩ thì thấy nền nhà vẫn bằng phẳng, rất lâu sau đó ông mới dần quen với việc trên sàn không có chỗ trũng nào.

“Quét nhà không xong, lấy gì quét thiên hạ” dù chỉ là một câu nói lái đi, nhưng nó cũng giải thích được sự tăng tiến dần dần của thói quen. Từ việc quét nhà đến việc trị nước, khoảng trống giữa hai dấu mốc ấy là tầng tầng lớp lớp các giai đoạn của thói quen. Quá trình này cũng tựa như giữa việc di chuyển một viên gạch đến việc xây nên một tòa cao ốc chọc trời vậy, không thể có chuyện một sớm một chiều đã xong, mà trong đó, những thói quen cơ bản chính là viên gạch để xây dựng nên tòa cao ốc chọc trời kia.

Vậy thì, những thói quen cơ bản của con người được hình thành như thế nào? Watson cho rằng, muốn làm sáng tỏ vấn đề này ta cần bắt đầu nghiên cứu từ những đứa trẻ sơ sinh. Nghĩ vậy, ông đã sắp xếp một cuộc thực nghiệm như sau. Ông đặt bình sữa ở rất gần tay của một đứa bé sơ sinh ba tháng tuổi. Đứa bé thấy bình sữa liền cựa quậy, khoa tay múa chân, mắt nhìn chăm chăm vào bình sữa, miệng không ngừng chóp chép, chắc chắn đang muốn nói rằng “Đưa cho con, con muốn uống”. Tuy nhiên, lúc này đứa trẻ vẫn không với tay về phía bình sữa.

Đến ngày thứ hai, quá trình thực nghiệm vẫn diễn ra như ngày đầu tiên, kết quả là phản ứng của đứa bé mạnh mẽ hơn trước, thể hiện rõ nhất ở cánh tay. So với các bộ phận khác trên cơ thể, xác suất bàn tay và cánh tay chạm được vào bình sữa là lớn hơn cả.

Bình sữa không phải là sự cám dỗ duy nhất trong thực nghiệm này. Người ta còn đặt thêm một miếng bánh ở vị trí mà đứa trẻ có thể lấy được, khi đó đứa trẻ lại với tay ra lấy bánh cho vào miệng. Cứ như vậy, mỗi ngày lặp lại từ mười đến mười hai lần. Sau một tháng, cuộc thực nghiệm cũng thu được thành quả đầu tiên: đứa trẻ đã biết tiếp cận một vật thể, nắm lấy nó và đưa nó vào miệng. Tất nhiên cuộc thực nghiệm này phải kèm theo một điều kiện: đứa trẻ luôn phải được cho ăn bằng bình sữa duy nhất đó, nếu không, bình sữa sẽ chẳng thể phát huy được sức cám dỗ. Ngoài ra, đối với một đứa trẻ chưa trải qua nhiều lần luyện

tập, cuộc thực nghiệm này cũng *rất* khó cho ra được kết quả. Giả dụ ta “được voi đòi tiên”, muốn đứa trẻ lấy một đồ vật không liên quan gì đến thức ăn nước uống, vậy đứa trẻ sẽ cần nhiều thời gian luyện tập hơn mới có thể thiết lập được phản xạ có điều kiện đối với kích thích này.

Tuy nhiên, thu hoạch lớn nhất của cuộc thực nghiệm là: trước kích thích từ bình sữa, đứa trẻ đã phản ứng lại bằng những vận động phong phú và phức tạp, từ cựa quậy thân mình đến các hoạt động mạnh mẽ của các bộ phận trên cơ thể, đặc biệt là bàn tay, ngón tay và cánh tay, tất cả những phản ứng này ta đều có thể dễ dàng nhận thấy.

Đến khi cả bàn tay, ngón tay và cánh tay đều đã phối hợp hoàn hảo với nhau, thì những hoạt động không liên quan đến tay như hoạt động của bàn chân, cẳng chân hay thân người cũng dần dần ít đi hoặc biến mất. Nguyên nhân là bởi khi đôi tay của đứa trẻ có thể tự do vận động, có thể lấy đồ vật một cách thành thạo, thì những vận động từ các bộ phận không liên quan có thể được lược bỏ. Đưa tay lấy đồ vật là thói quen cơ bản nhất, mà thói quen này về sau còn có thể biến đổi phức tạp hơn: ngoài việc cầm nắm còn có thể ném đi, hoặc có thể với tay lấy những đồ vật ở trước mặt và hai bên trái phải, không những thế, đứa trẻ còn học được cách xoay đồ vật và đẩy đồ vật về phía trước. Dễ thấy, nếu không có thói quen cơ bản nhất là cầm nắm đồ vật thì những hoạt động phức tạp hơn sẽ chẳng thể xuất hiện được. Như vậy, bạn có còn cho rằng thói quen thật sự là bản năng của con người nữa hay không?

Ngoài việc điều khiển đồ vật, đứa trẻ cũng biết tự điều khiển cơ thể mình. Đương nhiên, mỗi bộ phận trên cơ thể cần phối hợp tốt với nhau mới có thể vận động nhịp nhàng theo trật tự nhất định, điều này không cần bàn cãi.

Việc thiết lập thói quen cầm nắm và điều khiển đồ vật thậm chí còn đồng nghĩa với việc con người bắt đầu nắm bắt được thế giới bên ngoài. Từ khoảnh khắc đó, cả thế giới như bắt đầu chuyển động trong đôi tay

nhỏ bé của một đứa trẻ. Bất luận là từ thời cổ xưa còn mài đá làm công cụ lao động đến thời hiện đại dùng gang thép để chế tạo cơ khí, hay từ việc dùng thân cây bắc qua sông đến việc xây những cây cầu lớn bằng bê tông cốt thép, nếu như không bắt đầu từ những hành động nhỏ nhất như “quét nhà” kia, liệu về sau chúng ta có thể “quét thiên hạ” được chăng? Nói cách khác, chính những thói quen đơn giản nhất là thứ dẫn lối cho ta đến với tương lai rực rỡ sắc màu, cũng giống như để xây nên một tòa kiến trúc đồ sộ cần bắt đầu từ những viên gạch nhỏ bé.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Vì sao khi thấy người khác xếp hàng, chúng ta cũng muốn vào xếp hàng cùng?

Khi đi trên đường, chúng ta thường bắt gặp cảnh tượng thế này: trước cửa một nhà hàng mì kéo*, khách xếp hàng dài chờ đến lượt, chốc chốc lại có người mới vào xếp hàng cùng. Nếu chỉ là để ăn một bát mì, tại sao lại phải tốn những một, hai tiếng đồng hồ để xếp hàng cơ chứ?

Các nhà tâm lý học gọi đây là “hành vi thích ứng”. Khi nhìn thấy nhiều người đang xếp hàng, bản thân cũng không muốn bị bỏ lại. Họ luôn mang theo hy vọng rằng mình có thể bắt kịp với số đông, nếu không sẽ cảm thấy lo lắng. Những người không biết vì sao mình lại xếp hàng cũng mang tâm lý này, mà hàng người càng dài lại càng kích thích mong muốn gia nhập của những người khác, như thế trước mặt họ là một điều gì đó cực kỳ đáng mong chờ vậy.

Khi nhìn thấy nhiều người xếp hàng dài, não bộ chúng ta bắt đầu tiết ra dopamine*, hormone này có tác dụng khiến ta cảm thấy hưng phấn, từ đó không tự chủ mà xếp hàng cùng họ.

Hình thành và nuôi dưỡng thói quen tốt

Tầm quan trọng của việc “đọc vụn cuốn sách, đi vụn dặm đường”

Thói quen tốt không từ trên trời rơi xuống. Chúng không thể hình thành trong cuộc sống của chúng ta nếu không trải qua quá trình “đọc vụn cuốn sách, đi vụn dặm đường”. Và nếu không lặp lại giai đoạn “thử và sai” liên tục, thói quen tốt cũng vĩnh viễn chỉ là một mục tiêu ngoài tầm với.*

...

“Đọc vụn cuốn sách, đi vụn dặm đường” hẳn là câu nói quá quen thuộc đối với tất cả chúng ta. Tuy nhiên, trong một câu nói đơn giản đến thế lại hàm chứa cả ý nghĩa quan trọng về tâm lý học hành vi.

Phía trên, chúng ta đã nói về sự hình thành thói quen. Thói quen cũng có thói quen tốt và thói quen xấu, vậy quá trình hình thành và nuôi dưỡng thói quen tốt diễn ra như thế nào?

Tiếp tục cuộc thực nghiệm đưa bé và bình sữa đã nêu trên, lần này Watson “ra đề” khó hơn: lấy kẹo trong hộp. Khi ông đặt một chiếc hộp trước mặt đứa bé đã thành thạo các thao tác bằng tay, đồng thời cho nó biết rằng trong hộp có rất nhiều kẹo, phản ứng đầu tiên của đứa bé chắc chắn là muốn mở hộp ra. Tuy nhiên, chiếc hộp được lắp một công tắc khóa nhỏ, đứa bé muốn mở hộp ra lấy kẹo thì phải mở công tắc khóa ấy

trước. Lúc này, những thói quen mà trước đó nó học được đã không còn hiệu quả nữa, bất kể là phản ứng qua luyện tập hay không qua luyện tập trong trường hợp này đều không giúp ích được gì.

Nếu xử lý chiếc hộp bằng các phản ứng giống như khi chơi đồ chơi thường ngày, đứa bé sẽ hành động như sau: ôm lấy chiếc hộp, đập chiếc hộp xuống đất, rê qua rê lại trên sàn, lấy tay gõ mạnh lên hộp... Nó cố gắng dùng mọi cách để mở hộp, nhưng kỳ thực những động tác này đều là các phản ứng đơn giản đã biết từ trước, hay có thể nói đứa bé đã dùng toàn bộ kinh nghiệm từ trước đến nay của bản thân để xử lý vấn đề hoàn toàn mới này.

Trong lúc vô tình, một động tác của đứa bé chạm được vào công tắc, chiếc hộp liền lập tức mở ra. Người tiến hành thực nghiệm lấy từ trong hộp ra vài chiếc kẹo làm phần thưởng, sau đó đóng hộp lại, đưa cho đứa bé để nó mở lần nữa. Giả dụ lần đầu tiên nó mất hai mươi phút để mở được chiếc hộp, thì lần thứ hai này thời gian nó sử dụng đã giảm đi rõ rệt, đến lần thứ ba, chỉ cần hai phút thôi đứa bé đã thành công rồi.

Tại sao thời gian mở chiếc hộp lại ngày càng rút ngắn? Nếu ta đặt ký hiệu số cho từng động tác mà đứa bé dùng trong quá trình mở hộp, tính đến động tác cuối cùng là ấn vào công tắc khóa, ta có thể thấy các động tác xảy ra ngẫu nhiên, trong đó các động tác không liên quan đến việc mở hộp càng ngày càng ít xuất hiện, sau đó chúng hoàn toàn biến mất. Kết quả sau cùng mà những người tiến hành thực nghiệm thu được là, động tác ấn công tắc xuất hiện càng lúc càng sớm, các động tác khác cũng không chỉ xuất hiện một lần, nhưng qua từng lần lặp lại quá trình mở hộp, chúng đã ít dần đi. Cuối cùng, vì động tác ấn vào công tắc khóa lần nào cũng xuất hiện, đứa trẻ dựa vào đó mà lấy được kẹo, nên tần suất xuất hiện của nó luôn cao hơn các động tác khác.

Điều đáng chú ý là, bởi trong mỗi lần lặp lại thực nghiệm, động tác này đều xuất hiện cuối cùng, hơn nữa, xét trong số các động tác xuất

hiện ở mỗi lần thực nghiệm trước thì nó luôn là động tác xảy ra gần nhất với lần thực nghiệm sau. Vì vậy, Watson và các nhà tâm lý học hành vi khác gọi đây là “động tác gần nhất”. Đương nhiên, lý do này cũng khiến nhiều người đưa ra nghi vấn, họ cho rằng trong quá trình thiết kế thói quen, việc đạt đến thành công sẽ để lại cho ta ký ức vui vẻ, còn thất bại chỉ khiến con người nản chí buồn rầu, vì vậy đứa bé mới tự nhiên giữ lại những động tác khiến nó thành công mà loại bỏ những động tác làm nó thất bại.

Mặc dù có nhiều quan điểm khác nhau về quá trình hình thành thói quen của con người, nhưng các nhà tâm lý học hành vi tin rằng vẫn có những cách thức đơn giản hơn nữa để giải thích vấn đề này. Trong đó, phản xạ có điều kiện vẫn là thứ đáng để chúng ta nỗ lực nghiên cứu nhằm giải đáp chuỗi câu đố về tâm lý và hành vi của con người.

Thông thường, để hình thành một thói quen nào đó, chúng ta đều phải trải qua không biết bao lần “thử và sai” như vậy, cuối cùng tìm thấy một phản ứng có thể giúp ta đạt được mục tiêu, sau đó lại dần dần biến nó thành phản xạ có điều kiện để rồi ngày càng ổn định theo thời gian. Thật ra, chúng ta hy vọng có được những kinh nghiệm này chẳng qua là để trong tương lai nếu gặp những tình huống tương tự, ta cũng có thể dựa vào thói quen đã được hình thành ấy mà nhanh chóng ứng phó với hoàn cảnh. “Đọc vạn cuốn sách” có thể giúp con người ta có được kinh nghiệm, còn trong quá trình “đi vạn dặm đường” ta có thể sẽ gặp các sự việc muôn hình vạn trạng khác. Chính bởi dò dẫm tìm đường trong mơ hồ, rồi qua những lần “thử và sai” mà loại bỏ các hành động không cần thiết, cuối cùng chúng ta mới tìm được con đường ngắn nhất để giải quyết vấn đề, đồng thời biến con đường đó thành phản xạ có điều kiện ổn định dần theo thời gian.

Đời người là quá trình không ngừng lặp lại những chuỗi “thử và sai” ấy. Đối với những người lo sợ thất bại, chỉ muốn đi trên con đường được

người khác vạch sẵn, thì khi gặp phải tình huống bất ngờ ở quãng đường tiếp theo, họ chắc chắn sẽ rơi vào trạng thái lóng ngóng, hoang mang. Bởi họ không trải qua những lần “thử và sai”, nên những thói quen mà họ có không đủ để chống đỡ cho bản thân khi đối mặt với nhiều tình huống nan giải hơn.

Nhiều bậc cha mẹ luôn muốn dọn sẵn đường đi cho con cái, có thể thấy đây không phải là giúp đỡ mà chính là hại con. Nếu không muốn trở thành người cha người mẹ dạy hư con mình, hãy cứ để cho đứa trẻ dùng hết khả năng của nó mà trải nghiệm cuộc sống càng nhiều càng tốt. Qua quá trình ấy, đứa trẻ mới có thể hình thành và nuôi dưỡng những thói quen tốt vì tương lai của bản thân, đồng thời đủ cứng cáp để đối mặt với bất cứ tình huống nào trong cuộc sống.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Vì sao chúng ta dễ bị những kẻ lừa đảo lợi dụng?

Trong xã hội ngày nay, đâu đâu cũng có những kẻ lừa đảo, mà người bị chúng lợi dụng cũng chẳng phải số ít. Thật ra, kẻ lừa đảo chẳng qua chỉ dùng những câu từ dễ nghe để khiến người khác dao động. Ví dụ, chúng khiến họ tin rằng chỉ cần làm theo lời chúng sẽ kiếm được nhiều tiền hoặc thu hoạch được một món hời nào đó. Theo lý mà nói, lẽ ra khi nghe những lời ấy chúng ta cần lập tức đặt ra nghi vấn, “Lấy đâu ra chuyện tốt từ trên trời rơi xuống như thế?” Dù vậy, vẫn có những người dễ dàng đặt lòng tin vào đó để rồi rơi trúng cạm bẫy của những tên lừa đảo.

Trên thực tế, sự khác biệt giữa người dễ bị lừa và người không dễ bị lừa chỉ nằm ở lòng tự tôn mạnh hay yếu mà thôi. Lòng tự tôn vừa đủ có ích cho chúng ta trong việc đưa ra phán đoán chính xác, trong khi đó những người có lòng tự tôn mềm yếu thường rơi vào thế bị động, dễ

dàng tin tưởng và hoàn toàn tiếp nhận lời nói của người khác mà không chút nghi ngờ gì. Họ thường đặt lòng tin vào những người có uy tín, và việc mà những tên lừa đảo cần làm chỉ là nắm được điểm yếu này mà ngụy trang thành một ai đó được người người tin nhiệm, dùng lời lẽ ngon ngọt để dẫn dụ mục tiêu cắn câu. Trong khi đó, con mồi của chúng lại tin tưởng không chút do dự, kết quả đương nhiên là bị lừa đến mức thâm.

Thói quen đồng nghĩa với phản xạ có điều kiện?

Bàn tay thao túng trên bàn cờ mà bạn không nhìn thấy

Nếu dùng một hình ảnh ẩn dụ để hình dung thói quen, vậy có thể tưởng tượng trước mặt bạn là một bàn cờ, trong đó mỗi nước đi đều do một bàn tay thao túng, quyết định xem quân cờ đó sẽ đặt ở vị trí nào. Chính bàn tay ấy viết nên trình tự cho thói quen, khiến mỗi công đoạn đều được sắp xếp một cách gọn gàng trật tự.

...

Phía trên, chúng ta đã được biết thói quen là một kiểu phản ứng được điều kiện hóa, nhưng thói quen có hoàn toàn đồng nghĩa với phản xạ có điều kiện hay không?

Có thể nói, nếu như thói quen là một “tiểu ứng dụng” thì phản xạ có điều kiện chính là các mã số trong nó, mối quan hệ giữa chúng chỉ đơn giản là giữa chỉnh thể và bộ phận mà thôi. Sau khi phân tách thói quen ra thành nhiều phần, ta sẽ thấy những phần nhỏ ấy chính là các phản xạ có điều kiện.

Watson đã đưa ra giả thiết về phản xạ có điều kiện như sau: điện giật sẽ gây ra hoạt động ở chân, nhưng sau khi được điều kiện hóa, chỉ cần dùng hình tròn để kích thích lên thì giác cũng có thể khiến chân vận động tương tự. Đây chỉ là một “mã số” rất nhỏ, nhưng nếu đặt một số

lượng lớn các mã số tương tự lại cùng nhau, chúng sẽ hợp thành một mê cung lớn.

Khi hình tròn kích thích lên thị giác, phản ứng của người tham gia thực nghiệm không phải là rút chân lại, mà là bước sang phải một bước.

Sau khi bước sang phải một bước, người đó nhìn thấy hình vuông, anh ta bước lên phía trước năm bước.

Sau khi bước lên phía trước năm bước, lại xuất hiện kích thích là hình tam giác, lúc này phản ứng của anh ta là bước sang phải hai bước.

Tiếp theo là hình lập phương, phản xạ có điều kiện của anh ta trước kích thích này là bước lên phía trước ba bước.

Trên thực tế, tổ hợp các phản xạ có điều kiện trước kích thích hình học kiểu này không phải hiếm gặp trong cuộc sống, ví dụ điển hình nhất là khi ta nhìn thấy các biển hiệu chỉ đường được treo hoặc đánh dấu trên mặt đất trong một công trình xây dựng nào đó.

Chúng ta có thể tự ý sắp xếp những tổ hợp phản xạ có điều kiện này để hoàn thành lộ trình mà bản thân mong muốn. Trong kinh doanh cũng tương tự, một cỗ máy có thể được bán ra riêng lẻ, nhưng nó sẽ không thể hoạt động được nếu thiếu các phụ kiện đi kèm như pin hay bộ sạc. Hơn nữa, do đặc thù của cỗ máy cần bảo dưỡng cẩn thận trong quá trình sử dụng, vì vậy ta tiếp tục phải mua thêm những sản phẩm bảo dưỡng khác. Ví dụ, rất nhiều người săn đón vòng đeo tay thông minh Xiaomi, nhưng nếu chỉ mua mỗi vòng đeo tay thông minh Xiaomi thôi sẽ phát hiện có vài chức năng không hoạt động được, muốn chúng hoạt động thì phải mua điện thoại Xiaomi, sau đó còn phải tải ứng dụng về điện thoại... Tất cả những việc này thật ra đều là một chuỗi liên hoàn các phản xạ có điều kiện, bởi vậy mà những phản ứng dây chuyền đã tập hợp lại để trở thành một “mini-program”.

Theo phương pháp này, các hoạt động thường ngày của con trẻ như tập viết, đánh đàn... đều có thể phân tách ra thành vô số phản xạ có điều kiện. Từ đó, để tạo ra các phản xạ có điều kiện, cha mẹ có thể tác động sao cho quá trình hình thành phản xạ ở trẻ phát triển theo định hướng vạch sẵn, nói cách khác, đằng sau quá trình thiết lập thói quen của con trẻ luôn có bàn tay điều khiển của người lớn, không cho phép quá trình này đi lệch khỏi quỹ đạo đã định trước.

Để dễ hình dung hơn, ta có thể coi thói quen giống như một bàn cờ, trong đó mỗi phản xạ có điều kiện đều là một nước đi của quân cờ, vậy nhưng chúng ta lại thường quên mất rằng, trên bàn cờ ấy luôn tồn tại một bàn tay thao túng - là sự kiểm soát của chính chúng ta.

Trong xã hội này, những khuôn mẫu phản ứng phức tạp đều do con người thiết lập nên và được đa số mọi người tuân theo một cách kiên định, chẳng hạn như việc sắp xếp từ ngữ trong từ điển theo thứ tự bảng chữ cái, hay việc bóng golf hoặc bóng tennis đều có một trình tự chung: đầu tiên là được gậy hoặc vợt đánh trúng, sau đó bay đi theo một hướng xác định, cứ như thế đó là định mệnh cố định của chúng vậy.

Còn với những sự việc không được định trước thì sẽ thế nào?

Ví dụ, một người nọ đi bộ từ nhà đến bãi biển, lộ trình của người đó diễn ra như sau:

1. Đầu tiên, đi đến mạn bên phải của một ngọn đồi nhỏ.
2. Dưới chân đồi có một dòng suối, cần lội qua suối để đi tiếp.
3. Sau khi lội qua suối, cần đi qua một khu rừng âm u.
4. Tiếp theo là con sông đã cạn nước, đi dọc theo bờ bên trái của con sông thêm một đoạn.
5. Đi thẳng qua trang trại nuôi bò.
6. Khi thấy một vườn liêu tức là sắp đến đích.

Mỗi một điều kể trên đều là một kích thích gợi lên phản ứng từ thị giác, người bộ hành sẽ dựa theo những kích thích đó để lựa chọn phương hướng hoặc quyết định lộ trình tiếp theo. Tóm lại, những phản xạ có điều kiện nối tiếp nhau liên hoàn, tạo thành từng thói quen của con người. Việc thử phân tách chúng ra để giải thích vốn không hề dễ dàng, tuy nhiên chúng ta vẫn hoàn toàn có thể thu gọn quá trình phức tạp đó về một thuật ngữ đơn giản, “biến phức thành giản” luôn là một môn nghệ thuật tinh vi.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Qua cử động của mắt, ta có thể đoán biết đối phương đang nghĩ gì.

Khi có người hỏi “Tối hôm qua ăn gì?”, nếu bạn để ý sẽ thấy, cùng lúc với việc cố gắng hồi tưởng, mắt của người được hỏi sẽ vô thức nhìn hướng lên trên, điều này biểu thị rằng họ đang suy nghĩ lại sự việc.

Theo nghiên cứu của các nhà sinh lý học thần kinh, vô thức nhìn lên trên trong khi đang suy nghĩ là hành động nhằm tránh những sự vật khác lọt vào tầm mắt, gây nhiễu loạn dòng suy tưởng. Nhưng vì sao họ không lựa chọn nhìn sang hai bên hoặc nhìn xuống dưới? Đó là bởi nếu nhìn sang hai bên sẽ khiến đối phương hiểu nhầm là đang từ chối trả lời, nhìn xuống dưới lại giống như biểu hiện của sự nghi hoặc, chưa hiểu, vậy chỉ còn cách nhìn lên phía trên.

Hơn nữa, chúng ta còn có thể căn cứ vào vị trí mà ánh mắt của đối phương hướng đến để phán đoán xem lời nói của họ có phải thật lòng hay không. Nếu đang nhớ lại việc cũ, mắt sẽ nhìn lên phía trên bên trái, còn nếu là tưởng tượng ra một việc nào đó, mắt sẽ nhìn lên phía trên bên phải. Trường hợp phía sau có thể chứng tỏ là đối phương đang nói dối. Ngoài ra, khi liên tưởng đến một trải nghiệm mà bản thân từng có, như một bản nhạc từng nghe chẳng hạn, mắt sẽ nhìn xuống phía dưới bên

trái; nếu hồi tưởng lại một trải nghiệm không vui, mắt sẽ nhìn xuống phía dưới bên phải. Cũng chính vì những “cử động biết nói” này mà người ta mới có câu “Đôi mắt là cửa sổ tâm hồn”.

Tiềm năng của cơ thể con người

**Đừng lừa mình dối người bằng những lý do như “thiên phú”
và “bản năng”**

Từ bao lâu nay, chúng ta vẫn luôn bị che mắt bởi những từ như “thiên phú” hay “bản năng”, chúng ta tin rằng một đứa trẻ tự bản thân nó đã có tiềm năng to lớn nào đó, tin rằng nhân tố di truyền có ảnh hưởng mạnh mẽ, thậm chí mang tính quyết định đối với cuộc sống sau này của một đứa trẻ. Tuy nhiên thực tế không phải vậy, mặc dù bản thân đứa trẻ được thừa hưởng những nhân tố di truyền nhất định, song chúng có thể hoàn toàn phát huy được hay không còn phụ thuộc vào ảnh hưởng từ môi trường phát triển.

Niềm tin mù quáng vào hai chữ “thiên phú”

Phá vỡ quan niệm “rồng sinh ra rồng, phượng sinh ra phượng”

Niềm tin mù quáng của mọi người vào hai chữ “thiên phú” chính là thứ gây tổn thương sâu sắc cho những đứa trẻ bất hạnh. Việc phóng đại tầm quan trọng của “thiên phú” đã trở thành cái cớ để người lớn thoái thác nhiệm vụ giáo dục con trẻ. Nếu chúng ta sớm tạo dựng cho trẻ một môi trường phát triển tốt, vậy những nhân tố di truyền sẽ không còn là hòn đá cản đường cho việc giáo dục trẻ nữa.

...

Chúng ta luôn có niềm tin mạnh mẽ vào “thiên phú”, giống như câu nói mà đến ngày nay ta vẫn thường được nghe “rồng sinh ra rồng, phượng sinh ra phượng”. Bất kể là thiên tài hay là kẻ tội đồ, mọi người đều chụp cùng một chiếc mũ lên con cháu đời sau của họ. Chúng ta có thể hiểu vấn đề này rõ hơn qua câu chuyện sau đây.

Có một tổ chức từ thiện nọ chuyên trợ giúp con cái của những phạm nhân phạm tội hình sự. Khi mới thành lập, họ từng gặp vô vàn khó khăn, từng phải nghe những câu bĩ bôi không thể lý giải nổi của người khác như “Bao nhiêu trẻ em khó khăn ở vùng sâu vùng xa thì chẳng quan tâm, lại đi quan tâm đến mấy đứa trẻ hư hỏng làm gì không biết.”

Tổ chức từ thiện đó bắt đầu hoạt động từ năm 1996 đến nay. Trong số những đứa trẻ được cứu trợ có không ít người ưu tú, có người đã trở thành chuyên gia cứu sinh, còn số người có công ăn việc làm, tự nuôi sống bản thân thì càng nhiều hơn nữa. Họ có thể thành gia lập nghiệp, sống một cuộc đời lành mạnh và bình thường như bao người khác. Cái nhìn thành kiến toát ra từ cách gọi “đứa trẻ hư hỏng” năm nào, giờ đây đã bị thực tế “quật” cho thâm thối.

“Rồng sinh ra rồng, phượng sinh ra phượng”, đây rốt cuộc chỉ là sự phóng đại quá mức ảnh hưởng của nhân tố di truyền mà thôi. Nếu không phải, vậy chúng ta giải thích thế nào về việc biết bao đứa trẻ là con của danh nhân thành đạt, dù hoàn toàn không ưu tú như những gì người ta tưởng tượng nhưng vẫn đương nhiên thừa kế sự nghiệp của cha ông? Hay trường hợp khác, trên thực tế có biết bao người cha người mẹ thân là giáo viên nhưng vẫn phải ôm đầu phiền não về việc học của con mình. Bởi vậy, nếu chỉ cường điệu ảnh hưởng của di truyền thì rõ ràng là không thỏa đáng.

Các nhà di truyền học có lẽ sẽ phản bác thế này, “Chẳng lẽ bạn cho rằng gen của cha mẹ không ảnh hưởng gì đến khả năng thiên phú ở trẻ hay sao? Chẳng lẽ những đứa trẻ khi mới sinh ra vốn chẳng có gì khác nhau hay sao?”

Đương nhiên, chúng tôi không phủ nhận sự khác biệt của nhân tố di truyền như màu da, đôi mắt, mái tóc, bệnh tật... Tất cả chúng đều là di truyền cả. Nhưng đây chỉ là một vài đặc điểm dễ nhận thấy bằng mắt thường, ngoài ra còn có rất nhiều đặc điểm sinh lý khác, nếu không được kích hoạt bởi hoàn cảnh đặc biệt nào đó sẽ vĩnh viễn không thể bộc phát ra ngoài. Tất nhiên chúng ta được thừa hưởng rất nhiều đặc điểm di truyền từ cha mẹ, nhưng thứ quyết định xem những đặc điểm đó có được thể hiện ra hay không lại chính là các kích thích mà chúng ta tiếp nhận từ môi trường. Ví dụ, cánh tay khỏe mạnh của một vận động viên, cơ bắp

và thân hình chuẩn mực của một người mẫu, hay một người nhân viên văn phòng chỉ suốt ngày vùi mình vào công việc... Giữa môi trường sống và sự khác biệt trong kết cấu sinh lý của họ có mối quan hệ mật thiết với nhau.

Đó là trên phương diện sinh lý, vậy trên phương diện tâm lý thì sao?

Chúng ta từng không ít lần được nghe câu nói: Con cái là tấm gương phản chiếu cha mẹ. Tuy nhiên, “tấm gương” này không phải những gì có từ cơ thể người mẹ, mà là đặc điểm được hình thành do quá trình đứa trẻ nhìn thấy và học theo từ môi trường quanh nó. Thật vậy, rất nhiều đứa trẻ có tính tình giống cha mẹ y đúc. Hơn nữa, chúng ta cũng có thể thấy không ít người vượt trội hơn cha mẹ họ, bất kể là thành tựu hay tính cách. Nếu nói di truyền là nhân tố quyết định, vậy sự phát triển của loài người từ sớm đã dừng lại mà chẳng thể tiến bộ được như ngày nay, bởi khi đó chúng ta luôn ở trong trạng thái như dây rốn chưa đứt, rất khó để tự thân tạo dựng cuộc sống mới cho riêng mình.

Sở dĩ chúng ta có quan niệm này, suy cho cùng cũng là vì môi trường sống của đại đa số mọi người đều chịu ảnh hưởng trực tiếp từ gia đình. Họ vẫn chưa thể thoát khỏi vòng ảnh hưởng mang tên “gia đình” để bước ra ngoài, hòa mình trong vòng ảnh hưởng rộng lớn của xã hội. Những gì họ tiếp nhận chỉ là kích thích mang tính cục bộ, cuối cùng dẫn đến tình trạng “ếch ngòi đáy giếng”. Những gia đình quý tộc thời xưa thường hiểu rõ làm sao để dạy dỗ con cái cho tốt, cha mẹ không cần ngày ngày kèm cặp con, mà từ việc nhỏ nhất là đi tiểu tiện cũng để con tiếp xúc với những người khác, như bảo mẫu hoặc các gia nhân, thậm chí là hòa thượng trong chùa. Lớn thêm một chút, đứa trẻ sẽ được tiếp xúc với thầy giáo ở trường tư thục. Tóm lại, đứa trẻ có thể giao tiếp với đủ kiểu người khác nhau, như vậy có thể tránh được tình trạng chỉ chịu ảnh hưởng của các thành viên trong gia đình mà hình thành tính cách cố chấp, nhỏ mọn.

Về điểm này, chúng ta cũng có thể nhận ra nếu xem kĩ tác phẩm *Hồng lâu mộng*.^{*} Trong số những người thân cận từ nhỏ của Giả Bảo Ngọc, bà nội là nhân vật quan trọng nhất, hơn nữa cậu còn thân thiết với các người hầu trong phủ. Mỗi quan hệ với thầy không mấy tốt đẹp, song cậu vẫn đọc sách dưới sự dạy dỗ của ông. Ngoài ra cậu còn có bạn chơi cùng từ nhỏ. Bởi vậy, mặc dù bị coi là ngang bướng, cậu vẫn là một chàng trai có tính cách vô cùng hoạt bát, cởi mở. Trong khi đó, Lâm Đại Ngọc trong truyện có thể coi là một người sâu sắc, tinh tế, từ nhỏ thân thể đã yếu đuối. Cô cũng được thầy kèm học, nhưng nếu kể đến các mối quan hệ thân thiết thì có lẽ chỉ có mẹ thôi. Bởi cô không được tiếp xúc với nhiều kiểu người khác nhau, nên tự nhiên vòng giao tiếp nhỏ hẹp ấy đối với cô chính là cả cuộc sống, ảnh hưởng của nó lên tính cách của cô cũng vô cùng to lớn. Tự trung lại, phải tiếp xúc với nhiều người khác nhau, ta mới nhìn thấy xã hội rộng lớn đến mức nào, mới có được tấm lòng bao dung, hào phóng.

Có những người ở nhà thì tính tình cục cằn, nhưng chỉ cần bước vào một tập thể lành mạnh như các hội đọc sách, các đoàn thể âm nhạc, câu lạc bộ nhiếp ảnh hay các nhóm du lịch... đã hoàn toàn thay đổi. Sau khi kết nối cùng những người có tính cách khác nhau, họ cũng thoát ra khỏi trạng thái khép kín trước đây, không còn cố chấp giữ cái tôi ngày trước. Dưới kích thích từ môi trường bên ngoài, họ dần dần trở thành một người vui vẻ, lạc quan và tích cực.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Đối phương nhắm mắt lại, liệu có phải không chú tâm nghe tôi nói hay không?

Trong một buổi hẹn với đối tác hay khách hàng, khi bạn đang giới thiệu sản phẩm thì họ vừa nghe vừa nhắm mắt lại. Lúc này, có thể bạn sẽ

bắt đầu hoang mang: liệu người đó có đang chú tâm nghe mình nói không nhỉ?

Thực ra, khi đối diện với một vấn đề quan trọng hoặc khi phải đưa ra một quyết định lớn nào đó, việc nhắm mắt lại là một hành động hết sức bình thường. Vì lúc này, họ phải tập trung suy nghĩ, không muốn bị nhiễu loạn bởi những tác động bên ngoài, nên tự động nhắm mắt để ngăn cách bản thân với thế giới.

Đương nhiên vẫn còn một khả năng khác, đó là đối phương không muốn chúng ta nhìn thấu tâm lý của họ. Tâm tư con người rất dễ lộ ra qua đôi mắt, từ đó người nói có thể phát hiện và đoán biết xu hướng tâm lý của người nghe. Tóm lại, việc đối tác nhắm mắt lại khi nghe bạn giới thiệu sản phẩm có khả năng là anh ta đang suy nghĩ làm sao để thu lợi về cho công ty của mình.

Ảnh hưởng đến từ hoàn cảnh

**“Mặc Tử buồn thương tơ nhuộm màu, lông cừ trắng muốt
sách ngời ca”***

“Cỏ mọc trong bụi cây, không cần chăm cũng tự lớn”, Tuân Tử từ lâu đã nhấn mạnh sức ảnh hưởng không thể coi nhẹ của hoàn cảnh lên đời sống con người. Thật vậy, mặc dù có những người luôn giữ được mình trong sạch, không bao giờ chấp nhận để bản thân sa ngã theo người khác, nhưng trên thực tế không phải ai cũng có thể làm được như thế.*

...

Thiên tự văn cũng từng nhấn mạnh sự quan trọng của hoàn cảnh đối với con người, “Mặc Tử buồn thương tơ nhuộm màu, lông cừ trắng muốt sách ngời ca”, câu thơ nói lên sự tiếc nuối khi tơ tằm trắng bị nhuộm, không thể trở về màu sắc tinh khôi thuở đầu nữa, trong khi đó bộ lông cừ trắng muốt lại trở thành thứ quý hiếm được ca ngợi khắp thế gian. Thời xưa là vậy, còn người thời nay cũng có cách nói mang hàm ý tương tự, “Thường đi dọc bờ sông, nào có chuyện không ướt giày cho được?”

Tuy nhiên, cũng từng có một nhà thơ Pakistan nói rằng: “Dù có chìm trong vạc mực nhuộm, vẫn giữ thân mình vĩnh viễn thanh cao.” Chúng ta không thể phủ nhận sự tồn tại của khả năng này, song dưới kích thích từ môi trường và hoàn cảnh, giữ gìn trái tim vẹn nguyên như lúc đầu là việc không hề đơn giản.

Mỗi năm, có không ít trẻ em đáng lẽ phải được sống đúng như lứa tuổi của chúng - một cuộc sống hồn nhiên vô tư, không vướng bận lo nghĩ, thì ngược lại đi vào con đường phạm tội, trở thành những con người sa ngã khi chỉ mới ở độ tuổi thiếu niên, để rồi từ đó cả bầu trời tương lai chỉ toàn mây đen mù mịt. Trên thực tế, việc bộc phát khuynh hướng phạm tội trong nội tâm của một người vốn không có liên quan mật thiết đến di truyền. Con người vốn là một chỉnh thể gồm những mảnh ghép tính cách vô cùng phức tạp, và thông thường, chính môi trường xấu bên ngoài là nhân tố kích hoạt những mảnh ghép tiêu cực trong số đó.

Trong xã hội này, những vấn đề liên quan đến khuynh hướng phạm tội vẫn luôn đòi hỏi chúng ta phải đi sâu tìm hiểu. Có những đứa trẻ mồ côi hoặc phải ăn nhờ ở đậu nhà người khác, hoàn cảnh sống như vậy khiến đa số chúng thiếu đi tình yêu thương và quan tâm của cha mẹ. Từ đó, bên trong những tâm hồn non nớt ấy bắt đầu hình thành vết sẹo do tổn thương, thậm chí có trường hợp hình thành tâm lý méo mó. Đương nhiên, cũng có một số đứa trẻ cảm thấy xấu hổ vì người trong gia đình là kẻ phạm tội, bởi chúng nhận ra những ánh mắt khinh miệt, lạnh lùng mà người khác dành cho chúng. Những ánh mắt ấy không khác nào những nhát dao vô hình cứa vào tâm hồn, khiến chúng chỉ còn cách khép chặt cánh cửa lòng mình trong cô độc. Từ đó, những hạt giống thúc đẩy con người phạm tội như cảm xúc ức chế, cực đoan, kích động... bắt đầu mọc rễ sâu bên trong những tâm hồn thơ dại.

Trong cuộc sống của những đứa trẻ này, khi cảm giác thiếu thốn tình yêu biến thành cảm giác thiếu thốn một nơi để thuộc về, chúng sẽ không còn ôm trong lòng bất cứ hy vọng nào nữa, tiếp đó sẽ tự nhiên nảy sinh tâm lý muốn tự hủy hoại bản thân, tự bỏ rơi bản thân.

Mà sự khắc nghiệt của hiện thực còn nằm ở chỗ, có không ít người đánh giá việc một đứa trẻ được giáo dục ra sao theo cái cách mà họ đánh

giá những sự việc khác, đó là dựa vào tưởng tượng mà đưa ra suy đoán. Ví dụ, người ta thường nhìn nhận một người có phong độ nhẹ nhàng, thanh lịch là người xuất thân cao quý, còn đối với một đứa trẻ bướng bỉnh, quái đản, họ có thể sẽ nói “Chắc bố nó/ông nó cũng như thế”.

Kiểu suy đoán phiến diện và tàn nhẫn này đã trực tiếp gán việc giáo dục trẻ với các nhân tố di truyền và gia cảnh. Và trên thực tế, đó không chỉ là cách nghĩ hết sức hoang đường, mà còn coi nhẹ những ảnh hưởng to lớn mà môi trường sống và xã hội mang lại cho đứa trẻ ấy.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Đột nhiên chỉnh lại cà vạt, hành động này mang ý nghĩa gì?

Khi giao tiếp trực diện, nếu đối phương đột nhiên chỉnh lại cà vạt, có thể bạn sẽ bắt đầu căng thẳng và bối rối, “Chẳng lẽ lời mình nói làm họ thấy vô vị sao?”

Thật ra, đây là biểu hiện cho thấy đối phương đang lo lắng, hoặc một khả năng khác là trước đó họ trầm tư không nói nhưng bây giờ họ bắt đầu muốn phá vỡ sự im lặng ấy rồi.

Trước đó, sự chú ý của họ đều tập trung vào việc nghe những lời bạn nói, nhưng lúc này họ thấy đã đến lượt bản thân nêu ý kiến. Hành động này theo lý thuyết gọi là “tâm lý tự gây chú ý”, giống như khi mèo tự liếm láp bộ lông của nó, hay như chim tự rủa bộ cánh của mình. Sau khi đã chỉnh trang xong bộ dạng của bản thân mới bắt đầu mở lời, đó chỉ đơn giản là hành động nhằm thu hút sự chú ý của đối phương lên mình mà thôi.

Lý luận hoang đường về “bản năng”

Tại sao “bản năng” của những “đứa trẻ hoang dã”* không hình thành từ trong bụng mẹ?

Khi đối diện với một sự vật, sự việc hoàn toàn mới, có lúc chúng ta sẽ nhận ra rằng một số lý luận nào đó mà ta từng biết hóa ra chỉ là nghịch lý. Việc phát hiện ra những “đứa trẻ hoang dã” đã giáng đòn chí mạng vào quan điểm mà xưa nay người ta vẫn tin rằng loài người có bản năng bẩm sinh. Kỳ thực, so với các loài động vật khác, chúng ta vốn không có nhiều ưu thế bẩm sinh hơn là bao. Chúng ta cũng phải trải qua quá trình học tập dần dần như các động vật khác, chỉ có điều những bước đi trên con đường học tập ấy của ta dài hơn rất nhiều so với những bước đi của chúng mà thôi.

• • •

Nếu nói các đặc điểm về tâm lý không thể di truyền được, vậy chúng ta có nên thừa nhận rằng con người có bản năng thiên bẩm?

Vào năm 1920, ở thành phố Medinipur, Ấn Độ, người ta truyền tai nhau rằng có hai sinh vật kỳ lạ sống trong rừng sâu, hình dáng giống người nhưng lại đi bằng cả tứ chi, điệu bộ giống hệt như những con sói. Sau khi tìm được hang ổ của những con sói, người ta mới phát hiện ra hai sinh vật kỳ lạ ấy thực chất là hai đứa bé gái. Hai đứa bé sau đó được đưa vào cô nhi viện và được đặt tên riêng, chị là Kamala, còn em là Amala.

Khi mới được người dân phát hiện, hai chị em đã có thói quen sinh sống của loài sói: đi bằng tứ chi, ban ngày núp trong hang, đêm xuống mới ra ngoài, đói thì kiếm ăn, no thì về hang ngủ, chỉ thích ăn thịt, không thích rau quả, hơn nữa lúc ăn cũng chỉ để đồ ăn dưới mặt đất mà dùng răng cắn xé. Ngoài ra, cứ đến nửa đêm là hai đứa bé đều rướn cổ lên hú.

Hai đứa bé đã không được sống trong xã hội loài người một thời gian dài, nên bất luận là đi bằng hai chân hay là giao tiếp bằng ngôn ngữ loài người, bất luận là việc đi ngủ khi đêm xuống hay nỗi sợ hãi trước bóng tối... để luyện tập được những thói quen này, chúng phải mất thời gian dài đến cả thế kỷ. Nguyên nhân là chúng đã sớm thích ứng với môi trường sống bầy đàn của loài sói, việc trở về thế giới loài người cũng giống như phải bắt đầu lại tất cả từ con số không.

Sự việc này đã làm khuynh đảo lý luận về sinh vật học của Charles Darwin mà từ trước tới nay người ta vẫn luôn tôn thờ: ở động vật có một khả năng thiên bẩm được gọi là “bản năng”, khả năng này khiến cho động vật khi đối mặt với các kích thích từ thế giới bên ngoài sẽ bộc lộ ra những kiểu hành vi cố định có thể đoán trước được. Trong câu chuyện về những “đứa trẻ hoang dã”, quan điểm này của ông gần như không đủ sức thuyết phục.

Cũng có những nhà tâm lý học đã sàng lọc ra một số ví dụ về hành vi mang tính đại diện như: bò, bắt chước, chơi đùa, chiếm hữu, giao tiếp, sợ hãi, xấu hổ, ghen tị, tình yêu của bố, tình yêu của mẹ... Họ cho rằng những hành vi này là bản năng đặc trưng của loài người. Tuy nhiên, các nhà tâm lý học hành vi vẫn luôn thể hiện rõ thái độ hoài nghi đối với quan điểm đó.

Có không ít người thời còn nhỏ từng chơi trò ném thia lia*, nhưng ví dụ ngày hôm nay mà chúng ta đang nói đến không phải là trò chơi này, mà là chiếc phi tiêu bằng gỗ mà Watson chế tạo ra. Đầu tiên, Watson giữ nguyên hình dạng vốn có của chiếc phi tiêu, dùng lực ném nó về phía

trước, chiếc phi tiêu gỗ sau khi bay được một đoạn đường thì rơi xuống do tác động của lực hấp dẫn. Lúc này, ông lại nghĩ ra một ý tưởng, ông muốn thay đổi đường đi của chiếc phi tiêu, bèn đặt nó vào trong nồi và đun nóng lên, để nó bị uốn đến một độ cong nhất định. Khi ông một lần nữa ném chiếc phi tiêu đó, đường đi của nó đã không còn như trước nữa, bay đi được một đoạn bèn bay ngược trở lại rồi rơi xuống đất. Watson càng uốn cong cây phi tiêu hơn nữa, lúc này nó thậm chí còn bay trở về và rơi xuống ngay dưới chân ông.

Từ khúc gỗ đến phi tiêu, rõ ràng bản chất của nó vẫn được Watson giữ nguyên, chỉ là sự thay đổi về hình dáng bên ngoài dẫn đến sự thay đổi về quỹ đạo chuyển động mà thôi. Sau khi chịu kích thích là hành động ném đi thì khúc gỗ bay ngược lại, nhưng liệu có thể vì thế mà nói rằng khúc gỗ này vốn có đặc điểm là sẽ bay ngược về phía người ném nó hay không? Đáp án chắc chắn là không.

Vậy vì sao nó lại chuyển động như thế? Watson cho rằng, chỉ là do con người cố tình thay đổi nó dựa theo mục đích của bản thân mà thôi, chỉ cần có khả năng chế tác thì tất cả các loại phi tiêu đều có thể bay ngược về phía người ném. Điều này cũng giống như khi chúng ta tò mò vì sao có người luôn thắng khi chơi trò đổ xúc xắc. Thật ra, chỉ cần nắm được cách thức chuyển động của xúc xắc, đồng thời dùng chút thủ thuật trong lúc nó lăn tròn, bạn hoàn toàn có thể gieo được mặt sáu điểm. Có thể chúng ta không biết những bí quyết đổ xúc xắc này, nhưng ta cũng không thể vì thế mà cho rằng đặc điểm của xúc xắc là mặt sáu điểm luôn luôn hướng lên trên.

Bây giờ, hãy quay lại với câu chuyện đầu tiên mà ta nhắc đến. Khi gặp một người sống chung với dã thú từ nhỏ, chúng ta liền phát hiện ra rằng: những bản năng mà lẽ ra con người sở hữu lại hầu như chẳng còn tồn tại một chút nào ở người này cả. Khi thiếu đi những kích thích từ gia đình, xã hội và bối cảnh văn hóa được xây đắp qua bao đời, cuộc sống

của họ thật chẳng khác nào loài người thuở hồng hoang, chưa thể bước ra khỏi cuộc sống nguyên thủy. Kỳ thực, những hành vi mà chúng ta gọi là “bản năng” ấy, suy cho cùng cũng đều là những phản ứng được hình thành dưới tác động của kích thích từ môi trường.

Có thể ai đó sẽ nghi ngờ, “Nếu nói con người sau khi học mới thay đổi, vậy trước khi học, xét về cấu tạo sinh lý thì họ chẳng có gì khác biệt cả, lúc này những hành vi của họ chẳng phải chính là bản năng hay sao?”

Đối với những người đưa ra câu hỏi như trên, chúng ta có thể mời họ cùng đến nhà trẻ để quan sát hành vi của các em bé. Lúc này, họ sẽ kinh ngạc mà phát hiện ra rằng các em bé từ khi còn sơ sinh đã sớm bộc lộ ra sự khác biệt. Như vậy, bạn có còn tin vào học thuyết về bản năng nữa hay không?

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Bỗng nhiên chớp mắt liên tục, liệu có phải đối phương đang thiếu tự tin không?

Khi đang đàm phán với đối tác, bạn phát hiện ra đối phương bắt đầu chớp mắt liên tục, hành động này thật không ăn nhập gì với một người luôn toát lên khí chất trầm ổn và điềm tĩnh. Tại sao lại vậy?

Nếu một người cảm thấy căng thẳng, số lần chớp mắt của anh ta sẽ vô thức tăng lên. Vì thế, trong khi tranh luận hoặc đàm phán, nếu đối phương bắt đầu chớp mắt nhiều hơn, thì điều này cho thấy họ đang ở trạng thái bất an, lo lắng, bắt đầu thiếu tự tin. Lúc đó, chúng ta có thể nắm bắt cơ hội đưa ra ý kiến của mình, thông thường như vậy sẽ đạt được hiệu quả bất ngờ.

“Trí nhớ” không phải một loại năng lực

Chuột bạch lạc đường chỉ là do đánh mất thói quen

“Trí nhớ” là chủ đề mà chúng ta vẫn hay nhắc tới trong cuộc sống thường ngày. Vì nhìn nhận nó như một loại năng lực, nên ta thường ngưỡng mộ những người có học thức uyên bác cùng trí nhớ siêu phàm, chỉ cần xem qua cũng thuộc lòng nội dung. Dù thế, trí nhớ có thật sự là một loại năng lực hay không? Có lẽ bao lâu nay chúng ta đã bị lừa rồi, so với một loại năng lực thì nhìn nhận trí nhớ như một khả năng duy trì thói quen sẽ hợp lý hơn nhiều.

...

Trong lĩnh vực tâm lý học hành vi, mặc dù khái niệm “ý nghĩa” đã bị loại bỏ từ lâu, nhưng khái niệm “trí nhớ” vẫn còn cố thủ mà trụ lại được. Tuy vậy, khái niệm này cũng chỉ chiếm một vị trí cực kỳ khiêm tốn trong ngành tâm lý học khách quan mà thôi. Có thể bạn sẽ cho rằng việc này đúng là điên rồ, vậy chúng tôi sẽ chứng minh bằng thí nghiệm “chuột bạch chạy trong mê cung” của Watson.

Người tiến hành thí nghiệm sẽ để một con chuột bạch học cách đi trong mê cung, chỉ khi nào ra khỏi mê cung, nó mới kiếm được thức ăn.

Như thí nghiệm trước, chúng tôi sẽ mô phỏng tâm lý của con chuột bạch như sau.

Lần đầu tiên: “Trời ơi, bốn mươi phút kiểm tra sao mà dài thế không biết! Mình gần như đi sai đường hết một lượt, cứ mỗi lúc mình hí hửng chạy như điên vì tưởng đến đích rồi thì lập tức phát hiện ấy là ngõ cụt, thất vọng tràn trề nhưng mình vẫn phải quay lại đường cũ mà đi tiếp thôi.”

Lần thứ bảy: “Bây giờ ra khỏi mê cung chỉ mất bốn phút, bản thân mình cũng không dám tin, hơn nữa cả đường đi mình chỉ sai có tám lần thôi.”

Lần thứ hai mươi: “Hai phút! Mình đã phá kỷ lục rồi sao? Sáu lần đi sai đường, thật mong đợi lần sau quá, ai bảo mình là chú chuột theo chủ nghĩa hoàn hảo chứ?”

Lần thứ ba mươi: “Mười giây, cả đường không mắc một lỗi nào!”

Lần thứ ba mươi lăm đến một trăm năm mươi: “Thời gian của mình có thể không chế trong khoảng sáu giây, từ giờ mình đã trở thành tuyển thủ chuyên nghiệp rồi!”

Watson cùng những người tiến hành thí nghiệm thấy rằng, con chuột bạch trong lần thứ ba mươi lăm đã đạt đến tốc độ tối đa, không những vậy, nó còn giữ vững tốc độ đó trong suốt quãng đường. Từ lúc này, nhiệm vụ học của nó đã hoàn thành.

Watson muốn biết khả năng lưu giữ ký ức của con chuột ra sao, nên sau sáu tháng, họ lại tiến hành thí nghiệm tương tự, chỉ đặt thêm một vài chướng ngại vật nhỏ trong mê cung đó. Kết quả, con chuột chỉ mất hai phút đã lấy được thức ăn, ngoài ra nó cũng chỉ phạm lỗi sáu lần. Cũng có nghĩa, trong sáu tháng không chạy trong mê cung, toàn bộ ký ức về việc từng chạy trong mê cung vẫn được lưu giữ trong đầu nó.

Họ thực hiện thí nghiệm tương tự cho con khỉ học cách mở chiếc hòm. Lần thứ nhất nó mất hai mươi phút, đến lần thứ hai mươi nó chỉ mất hai phút. Sáu tháng sau, người ta lại tiến hành thí nghiệm cũ với nó,

toàn bộ thời gian nó sử dụng là bốn phút, dù động tác không được nhanh nhẹn như những gì nhóm Watson kỳ vọng, song thành quả học như vậy cũng có thể coi là tốt rồi.

Các loài động vật giữ được thói quen như thế, còn con người thì sao? Liệu có khác biệt gì không? Mang theo trần trở này, nhóm Watson đã mời những người ở lứa tuổi khác nhau tham gia thực nghiệm.

Một đứa trẻ một tuổi, biết cách bò đến bên cha mình để làm nũng dù trong phòng có một nhóm người khác nữa. Bây giờ, người tiến hành thí nghiệm sẽ để đứa bé xa cha mình trong hai tháng, thay vào đó là ở cùng nhóm người kia. Hai tháng sau, cha của đứa bé xuất hiện, lúc này đứa bé không còn chọn bò đến bên cha nữa mà tiến đến gần nhóm người đã chăm sóc mình hai tháng qua. Từ cuộc thực nghiệm này có thể thấy, thói quen làm nũng cha của đứa trẻ đã biến mất sau thời gian dài cha con xa cách.

Một thực nghiệm khác, họ để đứa trẻ ba tuổi học đạp xe một cách thuần thục. Sáu tháng sau, người tiến hành thực nghiệm quay lại khảo sát lần nữa, cũng tương tự đứa trẻ một tuổi, mức độ thuần thục lúc này đã không còn như trước nữa, thể hiện một sự tụt dốc rõ ràng.

Sau khi đã xem hết các ví dụ này, có thể bạn sẽ nghĩ đến câu thành ngữ “dụng tiến phế thoái”*. Không sai, sau khi bạn vượt qua trăm ngàn khó khăn để nuôi dưỡng thói quen, nếu không chuyên tâm rèn luyện hằng ngày mà chỉ duy trì theo kiểu “hai ngày đánh cá, ba ngày phơi nắng”, chắc chắn hiệu quả mà thói quen ấy tạo nên sẽ giảm đi đáng kể. Thêm vào đó, nếu thời gian “phơi nắng” quá dài, rất có khả năng một vài thói quen sẽ hoàn toàn biến mất.

Đương nhiên, đối với mỗi người, tình trạng suy giảm và biến mất của thói quen cũng không giống nhau. Thậm chí là cùng một người, đối với các thói quen khác nhau cũng cần phải phân tích theo từng vấn đề cụ thể.

Mặc dù vậy, kết quả nghiên cứu này không nhằm mục đích nguy hiểm cho những kẻ lười biếng luyện tập hoặc những kẻ dối trá. Bởi chúng tôi phát hiện ra rằng, trong một khoảng thời gian tương đối dài, có một số động tác theo thói quen mặc dù đã bị bạn bỏ quên nhưng không đến mức hoàn toàn biến mất. Ví dụ như việc bơi lội, khiêu vũ, đánh golf... Do đó, nếu có một người chơi golf không giỏi lắm nói với bạn rằng năm năm trước anh ta từng là tay golf siêu đẳng, chỉ vì lâu không luyện tập mà thui chột tài năng, thì bạn chớ nên tin lời người này, trên thực tế rất có thể anh ta vốn dĩ chưa từng xuất sắc như anh ta nói. Bởi qua một thời gian không rèn luyện, ta vẫn có thể ước lượng được mức độ suy yếu của thói quen. Bằng cách này, sẽ không còn khó khăn gì để vạch trần những kẻ vì ham hư vinh mà khoa trương về bản thân nữa.

Quay lại với vấn đề về “trí nhớ”, một nhà tâm lý học hành vi sẽ không đặt ra những câu hỏi như “Anh ta có còn nhớ cách đạp xe không?”, thay vào đó họ sẽ hỏi rằng “Sau mấy năm ‘tạm biệt’ chiếc xe đạp, bây giờ mức độ thuần thục khi đạp xe của anh ta thế nào rồi?” Tiếp đó, có thể họ sẽ tiến hành một cuộc thực nghiệm, ghi lại số liệu liên quan đến việc đạp xe của anh ta, phân tích và cho ra kết quả: “Trình độ đạp xe của anh ta bây giờ còn 75% so với năm năm trước.”

Bất luận là con người hay động vật đều lưu giữ được những năng lực phản xạ ở mức độ đơn giản, còn khái niệm “trí nhớ” thật ra lại là khả năng duy trì thói quen đặc biệt. Vì thế, đối với một con chuột bạch lạc đường, chúng ta chỉ có thể nói rằng phần lớn thói quen tìm đường của nó đã biến mất mà thôi.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Cúi đầu có phải là biểu hiện của sự day dứt?

Ngày nọ, một vị sếp bức xúc gọi nhân viên tới để phê bình, sau một lúc, từ phê bình đã trở thành phát tiết, người nhân viên chỉ biết lặp đi lặp lại câu “Em vô cùng xin lỗi”, vừa cúi đầu thật sâu vừa lắng nghe lời “giáo huấn” của sếp. Các nhân viên khác đều cảm thấy sức chịu đựng của người này thật đáng kinh ngạc.

Tuy nhiên, trong môi trường công sở nói chung, hành động cúi đầu về phía trước khoảng 15 độ là hợp lý. Dù đối diện với người có địa vị cao hơn mình cũng không nên cúi đầu thấp hơn 30 độ. Chỉ khi bạn muốn thể hiện rằng mình đang vô cùng hối lỗi hoặc thỉnh cầu đối phương giúp đỡ mới cúi đầu thấp như vậy.

Trong trường hợp của người nhân viên này, anh ta không giải bày gì cho bản thân, chỉ giữ nguyên dáng vẻ cúi đầu thật sâu ấy. Nhìn qua thì giống như hối lỗi, nhưng thật ra có thể trong lòng anh ta đang vô cùng căm phẫn, thậm chí đến mức không muốn đối phương xuất hiện trong tầm mắt mình nên mới cúi đầu xuống. Điều anh ta thật sự muốn biểu đạt lúc này không phải là xin lỗi, mà là “Tôi từ chối tiếp nhận những lời phê bình này”.

Câu đố về cảm xúc

Thoát khỏi vòng luẩn quẩn nơi ý thức được tôn sùng

Từ bao đời nay, người ta vẫn thường quan niệm rằng cảm xúc bắt nguồn từ ý thức, điều này khiến cho khái niệm “cảm xúc” càng trở nên mơ hồ hơn. Thực ra, cảm xúc là thứ không liên quan đến di truyền, càng không liên quan đến ý thức, không có cơ quan nào trên cơ thể làm cơ sở sinh lý cho cảm xúc, cũng không có kích thích nào từ môi trường bên ngoài làm nguyên nhân để cảm xúc hình thành. Cảm xúc chỉ là dòng nước không có thượng nguồn. Sau khi nắm rõ vấn đề này, chúng ta sẽ có thể phán đoán và nhìn thấu cảm xúc dưới con mắt khách quan hơn.

Cảm xúc có bắt nguồn từ di truyền hay không?

Cảm xúc bắt nguồn từ di truyền? Không, cảm xúc cũng là thứ cần rèn luyện mà thành.

...

Từ cuối thế kỷ XIX, William James* đã cho rằng, khi kích thích từ môi trường bên ngoài dẫn đến sự thay đổi trong cơ thể, thì nhận thức nội tại của chúng ta trước những thay đổi đó chính là cảm xúc. Kết quả là, bộ môn tâm lý học cảm xúc trước đó từng được đưa vào nghiên cứu bằng thực nghiệm, đến lúc này lại bắt đầu đi vào con đường sai lầm mang tên “nội quan cảm xúc”.

Trước đó, Lange, Darwin và một số nhà tâm lý học khác đều từng tiến hành các cuộc thực nghiệm về cảm xúc, họ theo dõi cẩn thận và miêu tả tỉ mỉ toàn bộ quá trình đó. Darwin từng diễn tả cảm xúc sợ hãi của con người như sau, “Đôi chân họ run cầm cập, mặt cắt không còn giọt máu, người ngậy ra như phồng. Trong lòng họ dậy sóng điên cuồng, họ nín thở và bất động, sợ rằng chỉ một động tĩnh nhỏ của bản thân cũng đủ để rút dây động rừng. Làn da họ tái nhợt, không còn chút sắc hồng, mồ hôi nhễ nhại, lông tóc dựng đứng, cổ họng khô khốc, đôi môi không ngừng khép mở, giọng nói cũng trở nên khàn đặc, thậm chí không phát ra nổi âm thanh. Họ choáng váng, run rẩy, đôi mắt không ngừng đảo qua đảo lại hoặc tròn tròn nhìn chòng chọc vào đối tượng khiến họ sợ hãi, hai đồng tử giãn ra, toàn thân cứng ngắc, đôi tay vô thức làm động tác phòng thủ. Cảm xúc đột phát này thậm chí có thể dẫn đến khuynh hướng trốn

chạy, đến cả một chiến binh dũng mãnh cũng không biết phải làm gì trong tình huống ấy.”

Đương nhiên, những biểu hiện hiện kể trên cũng có thể tìm thấy trong các tác phẩm văn học. Ví dụ, năm đó có hai anh em nhà nọ được diện kiến Tào Phi*, mồ hôi người anh túa ra như tắm, còn người em thì toàn thân cứng đờ, không đổ một giọt mồ hôi, cả hai biểu hiện đều là do quá sợ hãi mà thành. Hay một ví dụ khác, chúng ta hãy nhớ lại tác phẩm *Chuyện hai thành phố**, trong đó từng mô tả “Đây là thời đại tốt đẹp nhất, cũng là thời đại tồi tệ nhất”. Trong tác phẩm này, bác sĩ Alexandre Manette - người đã trải qua bao thăng trầm trong cuộc sống - chỉ một khoảnh khắc nhớ lại quãng thời gian đoạn tuyệt với thế giới mà trở nên ngây ngốc bần thần, vậy thôi cũng đủ để thấy đoạn hồi ức ấy đã để lại trong tâm trí ông nỗi sợ hãi khủng khiếp đến nhường nào.

Còn về cảm xúc đau thương, cũng từng có người quan sát và ghi chép lại như sau, “Một người mang tâm trạng đau thương đến mức muốn tìm cái chết, bước đi trên đường với đôi chân chậm chạp, mệt mỏi, vẻ mặt đờ đẫn, im lặng, thất thần. Các thớ cơ nhào ra khiến khuôn mặt dài thượt, mắt mở to mà vô hồn. Mạch máu dường như vận động trái ngược với cơ bắp bên ngoài, chúng co lại mãnh liệt làm sắc mặt trở nên tái nhợt, người run lẩy bẩy dù trời không hề lạnh. Môi, lưỡi và họng đều khô khốc, nếu là phụ nữ trong thời kỳ cho con bú còn có thể dẫn đến tình trạng ít sữa hoặc không có sữa. Đương nhiên, cảm xúc đau thương còn những biểu hiện khác như than khóc, kêu gào..

Trong khi đó, Mantegazza* lại đặc biệt chú ý đến biểu hiện của tâm trạng oán hận, “Họ hơi ngửa người về sau, đôi tay kích động khua khua trước mặt, mắt nheo lại hoặc nhắm chặt, thể hiện khuynh hướng trốn tránh. Sau đó, họ trợn trừng hai mắt, hơi thở mạnh và dồn dập. Họ bắt đầu gào thét trong phẫn nộ, câu chữ lộn xộn, giọng điệu như chực vỡ òa, toàn thân run lên, các cơ bắp co lại, thậm chí có xu hướng tự ngược đãi.

Chốc chốc, họ lại nở nụ cười lạnh lẽo, sắc mặt lúc hồng hào lúc nhợt nhạt, cánh mũi phập phồng mở to, đôi khi tức giận đến mức nổi da gà.”

Những biểu hiện này có lẽ mọi người đều thấy quen thuộc, trong đó điển hình nhất là “giận đến mức nổi da gà”. Tất nhiên, cùng với sự tiến hóa của loài người, các cơ dựng lông trên cơ thể chúng ta đã không còn phát triển như thời cổ đại, nhưng những “hậu di chứng” của chúng vẫn còn tồn tại đến ngày nay, một trong số những hậu di chứng ấy chính là hiện tượng “nổi da gà” mà chúng ta vẫn thường gặp mỗi khi chịu kích động lớn về mặt cảm xúc.

Trong khi đó, phương pháp lý luận nội quan của William James lại quá mức chú trọng vào góc nhìn chủ quan, phủ định ý nghĩa của việc quan sát tỉ mỉ các biểu hiện cảm xúc mà các nhà khoa học phía trên đã làm. Ngược lại, ông nỗ lực tìm kiếm một công thức chung có thể áp dụng cho tất cả các loại cảm xúc khác nhau, bất chấp việc nó có thể trái với thực tế. Điểm cốt lõi của công thức này chính là “ý thức nội quan”. Ông cho rằng cơ thể thay đổi là do sự xuất hiện của tri giác, mà những tri giác này ngoài bản thân ra không một ai khác có thể cảm nhận được. Phương pháp mà các nhà nghiên cứu nên áp dụng là ngồi yên và chờ đợi cho cảm xúc dâng lên từ trong lòng mình, tiếp theo, ý thức nội quan sẽ bắt đầu phát giác ra sự thay đổi mà phản ứng mang lại, ví dụ như miệng lưỡi khô khốc, hai chân mềm oặt. Tóm lại, ông phủ định tính khả thi của phương pháp quan sát cảm xúc con người qua thực nghiệm.

Hơn nữa, theo William James, cảm xúc của con người bắt nguồn từ di truyền, điều này cũng đồng nghĩa với việc công nhận cảm xúc là một thứ “di sản” mà ta được kế thừa từ tổ tiên mình, ai ai cũng giống nhau. Nhưng trên thực tế, cảm xúc của mỗi người đều khác nhau, giống như khi nhìn thấy sâu róm, có người thì sợ hãi đến mức khóc thét, cũng có người lại bình thản, mặt không biến sắc. Hay khác với người thường chúng ta, những binh lính đặc chủng được huấn luyện nghiêm ngặt có

thể bình tĩnh ứng phó với sự cố bất ngờ. Những ví dụ trên đều chứng minh rằng công thức của William James không thể áp dụng cho mọi loại cảm xúc. Đứng trước sóng to gió lớn, đa số mọi người đều hoang mang hoảng loạn, nhưng chẳng phải bên cạnh đó vẫn có những người ngồi vững trên thuyền, tay cầm chắc cần câu đẩy sao?

Quan sát và suy luận

Trong buổi hẹn hò, tại sao đàn ông lại thường muốn ngồi phía bên trái phụ nữ?

Có những người đàn ông trong lúc hẹn hò với bạn gái luôn giành chỗ ngồi ở vị trí bên trái, nhưng tại sao những người đàn ông này lại muốn để người bạn gái kia nhìn thấy nửa mặt phía bên phải của họ?

Nửa bên phải và nửa bên trái của khuôn mặt con người có những lúc hoạt động đối xứng nhau, cũng có những lúc xuất hiện các biểu cảm khác nhau. Biểu cảm của nửa mặt bên trái đa phần xuất phát từ cảm xúc thật trong lòng hoặc những phản ứng sinh lý cổ hũu, còn biểu cảm của nửa mặt bên phải lại thường là những biểu cảm đã được điều chỉnh một cách có ý thức. Do đó, những cảm xúc để lộ ra ở nửa mặt bên trái thường chân thật hơn.

Những người đàn ông thích ngồi bên trái bạn gái của họ thường muốn hướng nửa mặt bên phải về phía đối phương, cũng chính là vì làm như vậy thì suy nghĩ thật sự của họ sẽ khó bị nắm bắt hơn. Trong trường hợp này, tôi khuyên cô gái nên hẹn anh chàng đó tới một quán cà phê hoặc nhà hàng, nơi hai người có cơ hội mặt đối mặt, như vậy cô gái có thể hiểu rõ suy nghĩ của đối phương hơn.

Cơ sở sinh lý của cảm xúc – tính khí, sự tức giận hay lòng can đảm

Cảm xúc không phải thứ được sinh ra một cách vô cớ, nó cũng cần sự nâng đỡ về mặt sinh lý của cơ thể con người. Nhìn từ góc độ này, người ta gắn cảm xúc với các cơ quan trong cơ thể cũng không phải vô căn cứ.*

...

Khi miêu tả cảm xúc, mọi người vẫn thường dùng một số từ ngữ có liên quan đến các cơ quan trong cơ thể. Tất nhiên, sau này các nhà khoa học hiện đại đã chứng minh các cơ quan đó không phải nơi sinh ra cảm xúc, nhưng nếu phân tích kỹ ta cũng có thể thấy mối liên hệ nhất định giữa chúng.

Theo quan niệm của Đông y, bảy trạng thái tình cảm hỷ, nộ, ai, cụ, ái, ố, dục* đều do ngũ tạng làm chủ. Trong phần *Tổ Vĩn* của *Hoàng đế nội kinh** có một đoạn như sau: “Tức giận ảnh hưởng đến gan, vui mừng ảnh hưởng đến tim, suy nghĩ ảnh hưởng đến lá lách, đau buồn ảnh hưởng đến phổi, sợ hãi ảnh hưởng đến thận.” Có lẽ nhiều người sẽ cảm thấy những kết luận này chẳng đáng tin chút nào, tuy nhiên từ nghiên cứu của các nhà tâm lý học hành vi, chúng cũng có vài phần hợp lý.

Ta sẽ cùng xem xét trường hợp này. Đối với một đứa trẻ mới sinh, có ba loại kích thích khơi gợi được phản ứng từ nó. Một là sợ hãi, ví dụ khi nghe thấy tiếng sấm hoặc khi cơ thể mất đi điểm tựa, nó sẽ kêu khóc vì giật mình, phản ứng của các cơ quan trong cơ thể liền xuất hiện rõ ràng.

Nhìn từ góc độ này, nếu cha mẹ thường xuyên to tiếng cãi vã trước mặt đứa trẻ cũng sẽ khiến nó sợ hãi. Loại kích thích thứ hai là tức giận, kích thích này đến từ việc bản thân đứa trẻ không được hoạt động tự do, ví dụ như hai tay bị giữ chặt, khi ấy đứa trẻ sẽ trở nên bực bội, khóc lóc, hô hấp gián đoạn, hệ tuần hoàn cũng bị ảnh hưởng theo. Có thể liên hệ được, hành động mặc áo cho con hằng ngày của cha mẹ thường khiến đứa trẻ khó chịu, cáu kỉnh cũng vì lý do này. Loại kích thích thứ ba chính là tình yêu, nếu dễ dàng vuốt ve đứa trẻ, nó sẽ ngừng khóc, vui cười thành tiếng, nhịp thở thay đổi...sự thay đổi của các cơ quan khác trong cơ thể cũng đồng thời xảy ra. Tuy nhiên, các bậc cha mẹ cũng nên chú ý tần suất thể hiện tình yêu thương với con, nếu ngày nào cũng muốn ôm hôn con mình mấy trăm bận, vậy đối với sự phát triển của đứa trẻ chỉ hoàn toàn là lợi bất cập hại.

Những phản xạ có điều kiện mà người ta gọi là “cảm xúc” ấy vốn có xuất phát điểm giống như thói quen, tức lấy nền tảng là các kích thích và phản ứng gây nên phản xạ không điều kiện. Một khi những phản xạ không điều kiện này trở thành phản xạ có điều kiện hoặc phát sinh sự chuyển dịch, chúng sẽ mở rộng phạm vi kích thích lên đứa trẻ, gây ra những sự thay đổi khác. Ví dụ, khi đứa trẻ nghe thấy một âm thanh lớn, nếu cùng lúc đó nó nhìn thấy một vật lông lá xù xì thì nỗi sợ hãi sẽ chuyển dịch từ âm thanh lớn sang vật lông lá kia, từ đó hình thành hành vi kháng cự lại vật lông lá. Đây chính là phản xạ có điều kiện.

Ngoài ra, vẫn còn một tổ hợp phức tạp các nhân tố có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của con người. Trong quá trình quan sát, các nhà tâm lý học đã phát hiện ra rằng cùng một sự vật, trong hoàn cảnh A có thể trở thành kích thích thay thế dẫn đến phản ứng sợ hãi của con người, tuy nhiên nếu đổi sang hoàn cảnh B, sự vật đó lại có khả năng trở thành kích thích thay thế dẫn đến các phản ứng loại khác. Ví dụ, một con chó khiến đứa trẻ sợ hãi vì nó có thể cắn người, nhưng khi đứa trẻ ở nhà một mình, con chó

lại trở thành người bạn chơi cùng đứa trẻ đó. Những nhân tố này khiến các nhà tâm lý học hành vi cảm thấy khó khăn hơn trong việc nghiên cứu cảm xúc con người. Tuy nhiên, điều đáng chú ý không chỉ giới hạn trong các vận động biểu lộ cảm xúc của tay, chân, ánh mắt... mà ta có thể quan sát được bên ngoài, bởi thứ thật sự đóng vai trò chi phối cảm xúc là vận động của các cơ quan cùng các tuyến trong cơ thể người. Chẳng hạn người ta vẫn thường ví von rằng khi sợ hãi thì “toàn thân toát mồ hôi lạnh”, còn một người với tuổi trẻ bông bột nông nổi lại chẳng khác nào “chú nai chạy loạn”... Chúng ta không nên chỉ nhìn nhận những ví von này trên khía cạnh văn học nghệ thuật, mà trên thực tế, nếu nhìn từ góc độ khách quan thì các biểu hiện đó vẫn thật sự tồn tại.

Xã hội tuy có thể ràng buộc hành vi của chúng ta, song lại không thể can thiệp vào những phản ứng xảy ra bên trong các cơ quan và tuyến của cơ thể. Tương tự, xã hội có thể ràng buộc hoạt động của tứ chi và thân người, nhưng lại không cách nào nắm bắt cũng như thiết lập quy chuẩn cho hoạt động của cơ quan và các tuyến đó. Dù có miêu tả kĩ lưỡng và tỉ mỉ các động tác bên ngoài của con người đến mức nào đi nữa, ta cũng không nên bỏ qua phản ứng từ các cơ quan và các tuyến trong cơ thể.

Bởi các nhà tâm lý học chưa từng đặt tên cho phản ứng của các tuyến và cơ quan trong cơ thể, nên ở đây chúng ta tạm thời không thể thảo luận đến vấn đề này. Tương tự như vậy, con người cũng có rất nhiều kiểu hành vi không thể diễn tả bằng lời nói, không thể biểu đạt bằng ngôn từ. Các nhà tâm lý học theo trường phái Freud thường gọi chúng bằng những thuật ngữ mang màu sắc thần bí như “nguyện vọng bị đè nén” hoặc “tâm tư trong tiềm thức”... Ngày nay, khoa học tự nhiên giúp chúng ta tiến thêm một bước để tìm cách giải thích rõ ràng hơn cho những hành vi đó. Nếu đời sống cảm xúc của con người cũng phát triển thuận theo tự nhiên giống như các thói quen khác, vậy liệu có hay không kịch bản tương tự như thói quen, rằng cảm xúc rồi một ngày nào đó cũng

dần dần biến mất khỏi cuộc sống của một người? Trước đây chúng ta còn mù mờ với câu hỏi này, nhưng từ nay, chúng ta đã bắt đầu có được những manh mối đầu tiên để tìm kiếm câu trả lời chính xác.

Quan sát và suy luận

Đột nhiên khoanh tay trước ngực có phải là biểu hiện của tâm lý phòng bị không?

Khi đang thao thao bất tuyệt về một câu chuyện nào đó mà đối phương bỗng dừng làm hành động khoanh tay trước ngực, chúng ta thường cảm thấy hơi mất hứng: “Liệu có phải anh ta không hứng thú với chủ đề này không nhỉ?”

Khoanh tay trước ngực là một trong những tư thế phòng vệ của con người, thể hiện tâm lý tự vệ, muốn tạo một hàng rào ngăn cách bản thân với thế giới bên ngoài. Tâm lý này càng mạnh mẽ hơn nếu hai cánh tay ở vị trí tương đối thấp trước ngực.

Nếu hai tay khoanh lại ở vị trí cao, điều này cho thấy đối phương có tâm thái cao ngạo, tự phụ. Nếu hai tay khoanh lại và cộng thêm dáng vẻ rụt rè, e sợ, ta có thể hiểu rằng đối phương đang căng thẳng, bất an.

Đương nhiên vẫn có ngoại lệ, giả dụ một người khi có thể nhìn thẳng vào mắt bạn mà thoải mái khoanh tay trước ngực, đồng thời chốc chốc lại gật đầu, thân người hơi hướng về phía trước, vậy bạn có thể hoàn toàn yên tâm bởi cuộc đối thoại giữa hai người đang có sự cộng hưởng qua lại lẫn nhau.

Nguyên nhân của những cảm xúc phức tạp – kích thích từ môi trường bên ngoài

Chắc hẳn ai cũng quen thuộc với gói nhãn dán chuột Hamster đang thịnh hành trên mạng xã hội thời gian gần đây, trong số đó phải kể đến nhãn dán “Bị dọa cho rơi cả hạt dưa luôn”. Có lẽ chúng ta nên cảm ơn nhãn dán này bởi nó đã chỉ cho ta biết biểu cảm phức tạp bắt nguồn từ đâu. Và câu trả lời là: biểu cảm phức tạp luôn gắn liền với kích thích từ môi trường bên ngoài.

...

Không biết từ khi nào, câu nói “Bị dọa cho rơi cả hạt dưa luôn” đã trở nên thịnh hành trên mạng, chú chuột Hamster dễ thương trong gói nhãn dán cũng được rất nhiều người yêu thích. Tuy nhiên, biểu cảm hài hước này không phải đến thời hiện đại mới xuất hiện. Muốn truy tận gốc gác, chúng ta phải quay ngược thời gian về “gặp” Hoàng thúc Lưu Huyền Đức trong tác phẩm *Tam Quốc diễn nghĩa* trứ danh.

Vào cuối thời Đông Hán, quần hùng chia cắt, mỗi bên hùng cứ một phương. Đông Thừa hện Lưu Bị để bày mưu diệt trừ kẻ “hiệp thiên tử dĩ lệnh chư hầu” là Tào Tháo. Lưu Bị lo chuyện bại lộ, mỗi ngày chỉ ở trong vườn, cuốc đất trồng rau. Ngày hôm đó, Tào Tháo nấu rượu mời Lưu Bị đến dự yến tiệc, đàm luận trong thiên hạ này kẻ nào mới xứng danh anh hùng. Lưu Bị nhắc bữa tên một vài hào kiệt xuất chúng, nào ngờ Tào Tháo đều gạt đi, “Anh hùng trong thiên hạ bây giờ, chỉ có sứ

quân và Tháo này thôi!” Lưu Bị nhất thời chột dạ, đến mức đôi đũa trong tay cũng rơi xuống, may thay ông vẫn nhanh trí, nói lảng đi rằng bị sấm dọa cho giật mình, nhờ vậy mới có thể thoát khỏi nghi ngờ của Tào Tháo.

Trong tâm lý học, nghiên cứu cảm xúc phức tạp của người trưởng thành là việc vô cùng khó khăn, vậy chỉ bằng hãy nghiên cứu cảm xúc của những đứa trẻ sơ sinh trước. Dù sao đây cũng là đối tượng có phản ứng đơn giản và trực tiếp hơn cả. Nghĩ vậy, Watson đã lựa chọn ra những đứa trẻ trong các gia đình khác nhau, sắp xếp cho chúng ở trong một môi trường đặc biệt cùng với một động vật nhỏ, sau đó quan sát phản ứng của chúng.

Lần lượt được đưa tới trước mặt những đứa trẻ là các loài động vật như mèo đen, thỏ, chuột bạch... Những con vật nhỏ bé với bộ lông mềm mại này đã gợi lên những phản ứng rất tích cực từ bọn trẻ. Chúng đều đưa tay ra chạm vào các con vật, ví dụ như hào hứng nắm lấy đôi tai thỏ rồi giơ lên. Đương nhiên, vì quá nhỏ bé nên chuột bạch không được chú ý nhiều lắm, nhưng các con vật khác chỉ cần lớn đến một mức độ nhất định thì đều thu hút được bọn trẻ.

Ngoài các con vật kể trên ra còn có chó, chim bồ câu, ếch xanh... Bất luận là ở trong môi trường kín nào, bọn trẻ cũng đều thiết lập được mối quan hệ thân thiết với các con vật đó mà không hề nảy sinh phản ứng sợ sệt. Ngược lại, một số đứa trẻ lớn hơn, từng tiếp xúc với thế giới bên ngoài một thời gian lại cảm thấy sợ các loài động vật nhỏ, thậm chí vài đứa trẻ còn chạy ra xa chúng.

Lấy ví dụ hai người con của Watson, người con lớn ba tuổi, người con bé bảy tháng. Người con lớn từng bị đuối nước trong một lần đi bơi nên có phản ứng gần giống như say sóng mỗi khi đứng trước vùng nước lớn, hơn nữa còn từng bị chó dữ tấn công, hình thành phản xạ có điều kiện với loài chó, may mắn là tạm thời phản xạ này chưa chuyển dịch

sang các loài động vật có lông khác. Ngày nọ, Watson đưa hai con đi chèo thuyền, sóng đánh vào mạn thuyền khiến người con lớn sợ hãi, không ngừng nhắc nhở cha rằng nước bắn vào trong thuyền nhiều quá, còn người con bé lại chẳng mấy may để tâm. Khi nhìn thấy các loài động vật khác nhau, người con lớn tỏ ra thích thú vui mừng, chủ động lấy hoa quả ném cho chúng ăn, thậm chí vươn tay ra vuốt ve hắc tinh tinh. Trong khi đó, người con bé thì thể hiện rõ sự thờ ơ, trái ngược hẳn với anh trai mình, gần như không quan tâm đến bất cứ thứ gì trước mắt, chỉ chú ý đến duy nhất một chú chim bay lướt qua trên bầu trời. Biểu hiện này của người con bé không đồng nghĩa với việc đứa trẻ này có tính cách lãnh cảm hay trầm ổn, chỉ là khi đó cậu chưa tập được cách biểu lộ các phản ứng cảm xúc phức tạp mà thôi.

Từ đây, Watson rút ra kết luận: những phản ứng có được không cần qua quá trình luyện tập thì không thể là khởi nguồn cho các phản ứng cảm xúc. Muốn học được các phản ứng cảm xúc phức tạp, ta cần dựa vào kích thích từ môi trường bên ngoài để từ đó hình thành phản xạ có điều kiện.

Một đứa trẻ mới sinh khi chịu tác động của kích thích sẽ có ba kiểu phản ứng cảm xúc: sợ hãi, tức giận và yêu thương. Các nhà tâm lý học coi đó là những phản ứng không cần qua luyện tập, còn các phản ứng cảm xúc phức tạp thì tới mãi sau này mới dần dần hình thành. Ví dụ, một người trưởng thành chỉ cần nhìn thấy ai đó thôi đã có thể nổi trận lôi đình, nhưng một đứa trẻ mới sinh thì không như vậy. Nhằm đi sâu nghiên cứu sự hình thành của những cảm xúc phức tạp, Watson đã làm một cuộc thực nghiệm mạo hiểm, đương nhiên ưu tiên hàng đầu vẫn là làm sao để đảm bảo sẽ chỉ có một xác suất rất nhỏ rằng những đứa trẻ tham gia thí nghiệm bị ám ảnh tâm lý.

Albert, mười một tháng tuổi, là một cậu bé dễ thương được nhiều người yêu quý. Người tiến hành thí nghiệm muốn thử thiết lập phản ứng

“sợ chuột bạch” của cậu bé thông qua tiếng động lớn, vì trước đó họ phát hiện ra rằng chỉ có tiếng động lớn và việc mất đi điểm tựa mới khiến cậu bé hoảng sợ. Cách làm của họ là: mỗi khi cậu bé vừa đưa tay ra định vuốt ve chú chuột, họ sẽ gõ mạnh thanh thép phía sau lưng cậu. Cứ như vậy sau một tuần lễ, cậu bé vừa vươn tay về phía chú chuột thì đột nhiên rút tay lại, tiếp theo đó là những phản ứng sợ hãi như cơ thể lùi về phía sau, quay đầu ngoảnh nghiêng, cau mày khóc lóc...

Từ những phản ứng trên, chúng ta có thể thấy sự phức tạp trong cảm xúc của một cá thể, đồng thời cũng hiểu ra rằng những cảm xúc phức tạp thực ra chính là dẫn xuất của những cảm xúc không qua luyện tập, hơn nữa, chúng không được hình thành do di truyền mà do các kích thích từ môi trường bên ngoài tác động lên.

Quan sát và suy luận

Cách đeo nhẫn thể hiện cá tính của một người.

Các cặp tình nhân hoặc vợ chồng thường có nhẫn đôi, nhưng có những người luôn đeo chúng trên tay, cũng có những người lại không thích đeo thường xuyên. Hai kiểu người này có gì khác biệt?

Nhẫn đôi mang ý nghĩa “trói buộc lẫn nhau”, hay nói cách khác, nó thể hiện rằng “Anh là của em/Em là của anh.” Bản thân đeo nhẫn đôi cũng tương tự như tuyên bố với mọi người mình là hoa đã có chủ, còn để đối phương đeo nhẫn đôi tức là cảnh cáo những người khác đừng hòng có ý đồ gì. Người theo quan niệm truyền thống sẽ luôn đeo nhẫn đôi trên tay, thông qua nó mà chứng minh rằng mình đã kết hôn; trái lại, người theo đuổi tự do, không thích bị ràng buộc lại thường không đeo chúng. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là những người ở vế sau có xu hướng muốn ngoại tình, chỉ đơn giản là họ chú ý nhiều hơn đến không gian cá nhân mà thôi. Họ vẫn quan tâm đến nửa kia của mình, song điều

này không cản trở họ trong các mối quan hệ xã giao với những người khác giới ngoài kia. Họ là kiểu người không thích bị ai sai khiến, càng không cho phép người khác can thiệp vào đời sống cá nhân.

Sự chuyển dịch cảm xúc

“Yêu nhau yêu cả đường đi, ghét nhau ghét cả tông chi họ hàng”

“Yêu nhau yêu cả đường đi, ghét nhau ghét cả tông chi họ hàng” - quan niệm này dường như đã không còn xa lạ gì với chúng ta nữa, mọi người coi đó là lẽ thường tình, là hiển nhiên. Dù vậy, nhìn từ góc độ tâm lý học hành vi, chúng ta không nên tự tin là mình đã nắm bắt được toàn bộ cảm xúc của con người, mà hãy hiểu rằng vấn đề này vẫn cần nghiên cứu nhiều hơn nữa.

...

Mọi người có lẽ đã từng nghe câu “Vì yêu một người mà yêu cả con quạ đậu trên nóc nhà người ấy”, thật ra câu nói này bắt nguồn từ một điển tích như sau.

Năm đó Vũ vương phạt Trụ, sau khi Trụ vương chết đi, Vũ vương không biết làm sao để xử lý tàn dư tay sai cùng dân chúng còn lại, bèn thỉnh giáo vài vị đại thần đặc lược.

Khương Thái công không trả lời thẳng mà hỏi lại Vũ vương, “Thần từng nghe một câu nói thế này: ‘Yêu một người là yêu cả con quạ đậu trên nóc nhà của người ấy, ghét một người là ghét cả hàng rào bên hiên nhà người ta.’ Nếu vậy, ta nên giết sạch không chừa một ai. Người thấy sao?”

Vũ vương nghe xong cảm thấy không ổn. Triệu công bèn lên tiếng, “VẬY chém hết những kẻ có tội thì sao?”

Cuối cùng, Chu công đứng lên nói, “Chi bằng thế này, để mọi người ai về nhà người nấy làm ruộng, như vậy có thể cho họ thấy sự công bằng và anh minh của người.” Vũ vương nghe thấy thế thì tấm tắc khen hay, Tây Chu cũng từ đó mà ngày càng vững mạnh.

Câu nói “Vì yêu một người mà yêu cả con quạ đậu trên nóc nhà người ấy” cũng bắt nguồn từ đây. Ý nghĩa của nó là khi bạn yêu một người hoặc một sự vật nào đó, tự khắc sẽ yêu luôn cả những người hoặc sự vật có liên quan. Đây cũng là tâm lý dễ hiểu, thường gặp trong đời sống hằng ngày. Chẳng hạn, các bạn trẻ khi thích một thần tượng thì sẽ thích luôn cả những sản phẩm mà thần tượng của họ sử dụng; hay như học sinh khi bị giáo viên nghiêm khắc phê bình sẽ cảm thấy không thể hứng thú nổi với những tiết học của vị giáo viên đó. Ở đây, rõ ràng “sản phẩm” và “tiết học” chịu ảnh hưởng từ cảm xúc chủ quan của con người.

Trong tâm lý học, đây gọi là “hiệu ứng hào quang” hay “hiệu ứng lan tỏa”, dùng để chỉ hiện tượng một người nào đó trước khi đưa ra phán đoán về một sự vật, sự việc hoặc một người khác thường bị ấn tượng ban đầu ảnh hưởng, dẫn đến việc phán đoán bản chất của đối tượng dựa theo cảm tính chủ quan. Các nhà tâm lý học cho rằng, hiện tượng này có liên quan đến tính chỉnh thể trong nhận thức của con người. Trong quá trình đưa ra nhận định, chúng ta không chỉ nhắm đến duy nhất nhận thức về đối tượng đó, mà quen gộp cả những thuộc tính khác nhau của đối tượng thành một chỉnh thể rồi mới tưởng tượng và đưa ra đánh giá. Tôi xin phép lấy một ví dụ đơn giản, khi nhắm mắt, chỉ cần ngửi thấy mùi hương từ quả táo, não bộ của chúng ta sẽ tự động phác họa ra toàn bộ hình ảnh của quả táo đó. Chính những trải nghiệm được tích lũy trong cuộc sống cho phép não bộ làm điều này.

Bây giờ ta hãy quay trở lại với câu nói mở đầu. Nếu đặt dưới con mắt của các nhà tâm lý học hành vi, hiện tượng đó được gọi bằng cái tên khá khoa trương là “sự chuyển dịch cảm xúc”, còn Freud đặt cho nó cái tên mang tính thuật ngữ và chuyên môn hơn: “chuyển dịch” (transference).

Nhóm Watson vẫn tiếp tục quan sát cậu bé Albert trong thực nghiệm phía trên. Sau khi cậu bé đã thiết lập được phản xạ có điều kiện đối với chuột bạch, họ lặp lại toàn bộ quá trình nhưng thay chuột bạch bằng thỏ, chó, bộ da báo biển, mảnh vải bông, bộ tóc giả, mặt nạ...

Tuy nhiên, lần thực nghiệm này không thể tiến hành hấp tấp được.

Đầu tiên, họ mang bộ đồ chơi xếp gỗ đến trước mặt cậu bé, tất nhiên, cậu bé quờ tay lấy đồ chơi và ngồi nghịch. Khi họ mang bộ đồ chơi đi, đặt chú chuột bạch trước mặt cậu bé, cậu liền òa khóc ngay tức thì, đồng thời nghiêng đầu né tránh. Tiếp tục đưa bộ xếp gỗ đến, cậu lại vui vẻ, khúc khích cười đùa. Sau vài lần như vậy, phản ứng của cậu bé đối với bộ đồ chơi xếp gỗ thay đổi từ ngồi nghịch trong im lặng đến cười tùm tùm rồi cười thành tiếng. Điều này chứng minh rằng phản xạ có điều kiện mà chú chuột bạch thiết lập lên cậu bé vẫn luôn ở trạng thái được duy trì.

Tiếp theo, nhóm Watson lần lượt đặt những con vật và đồ vật có vẻ bề ngoài bông xốp trước mặt Albert.

Khi nhìn thấy thỏ con, cậu bé thể hiện rõ ràng phản ứng né tránh, đồng thời òa khóc, tìm cách trốn chạy, vừa khóc lóc vừa bò ra xa.

Khi thay thỏ bằng chó con, mặc dù phản ứng của cậu bé không kịch liệt như trước, nhưng cậu vẫn co người lại và không để chú chó chạm vào mình, nếu không tránh được sẽ bắt đầu kêu khóc.

Đặt bộ da báo biển trước mặt cậu bé, cậu bắt đầu bực bội, khi đặt bộ da gần cậu hơn, cậu lại khóc thút thít.

Đối với tấm vải bông, phản ứng của Albert lại yếu hơn chút nữa, cậu nghịch túi giấy đựng tấm vải bông, nhưng vẫn cố gắng không chạm vào

tắm vải.

Kể cả bộ tóc giả và mặt nạ Giáng sinh, cậu bé cũng có phản ứng tiêu cực tương tự.

Từ những kết quả kể trên, nhóm Watson phát hiện ra rằng, kiểu phản ứng cảm xúc mang tính điều kiện này thực ra không khác biệt gì so với các phản ứng mang tính điều kiện khác. Đồng thời, đây cũng là minh chứng rõ ràng nhất cho sự chuyển dịch hoặc khái quát hóa phản ứng cảm xúc.

Vậy còn hướng ngược lại thì sao? Trong lãnh địa mang tên cảm xúc, liệu có thể tồn tại sự phân hóa phản ứng hay không? Ví dụ, cậu bé Albert bất cứ lúc nào nhìn thấy chuột bạch đều sợ hãi, nhưng đối với các loài động vật khác lại không xuất hiện phản ứng tương tự. Khả năng này cũng rất có thể xảy ra, nhưng ta vẫn phải xem xét đối tượng cụ thể là gì.

Đa số chúng ta trong thời kỳ sơ sinh vẫn ở giai đoạn chưa phân hóa, bởi vậy phản ứng của chúng ta trước các kích thích về cơ bản là vừa kịch liệt lại vừa hỗn loạn, không phân biệt kích thích nào với kích thích nào. Tuy nhiên, rất nhiều người dù đã trưởng thành cũng vẫn như vậy. Ví dụ, thời cổ đại người ta quan niệm rằng mỗi khi sao chổi xuất hiện tức là sắp có đại họa xảy ra. Trên thực tế, rất có khả năng là tai họa xảy ra trùng với thời điểm sao chổi bay ngang bầu trời. Chỉ sau vài lần như vậy, người ta liền sinh ra phản xạ có điều kiện, từ đây sự chuyển dịch cảm xúc được hình thành, dẫn đến kết quả là chỉ cần sao chổi xuất hiện thì con người bắt đầu lo lắng, kinh hãi.

Ngược lại, những người được tiếp thu các bài luyện tập lành mạnh đã sớm vượt qua giai đoạn này, bước lên một bậc thang cao hơn, đó là giai đoạn mà các phản ứng cảm xúc mang tính điều kiện được phân hóa, như việc giữ được cái nhìn khách quan, bình tĩnh trước mọi vấn đề, không dễ dàng bị lung lạc ý chí bởi những tác động bên ngoài... Đây cũng chính là

bước tiến quan trọng nhất trong quá trình phát triển hướng tới nền văn minh nhân loại.

Quan sát và suy luận

Làm sao để biết ai đó đang cười thật hay chỉ giả bộ cười?

Khi bạn đang kể một câu chuyện hài hước cho ai đó nghe, đối phương cũng cười phụ họa trước câu chuyện của bạn, nhưng không biết vì sao bạn vẫn cảm thấy trong nụ cười ấy có chút gì đó không tự nhiên. Lúc này, bạn làm cách nào để phân biệt được đối phương có đang thật sự cười trước câu chuyện của mình hay không?

Khi ta nói dối hoặc giấu giếm gì đó trong lòng, ta thường mượn vẻ mặt vui cười để tâm tư không bị lộ ra ngoài. Song vẻ mặt vui cười này vẫn có sự khác biệt với nụ cười thật lòng, khác biệt đó nằm ở cử động của đôi mắt và khóe miệng. Nếu miệng cười mà mắt không cười thì đó nhất định là nụ cười giả tạo. Dù vậy, nếu cả miệng và mắt cùng lộ ý cười cũng vẫn có khả năng đó không phải nụ cười thật sự, bởi một số người sợ bị lộ nên cố tình điều chỉnh cho đôi mắt trông có vẻ như đang cười. Trên thực tế, một nụ cười thật sự xuất phát từ trong lòng có một đặc điểm là: khóe miệng sẽ cười trước, sau đó đôi mắt mới cười theo.

Phản ứng tiêu cực

“Phòng bệnh” vẫn hơn “chữa bệnh”

Con người không phải thần thánh, có ai không mắc sai lầm bao giờ? Trong cuộc sống, phạm sai lầm là điều không thể tránh khỏi, nhưng nói theo cách khách quan, đương nhiên phòng bị trước vẫn tốt hơn là “mất bò mới lo làm chuồng”. Nếu có thể, tại sao chúng ta không ngăn chặn trước khi nó xảy ra? Đây chính là ý nghĩa cho sự tồn tại của phản ứng tiêu cực.

...

Phía trên, chúng ta đã cùng nhau tìm hiểu cách mà những đứa trẻ biểu lộ phản ứng tiêu cực: kêu khóc, trốn tránh, bỏ chạy... Vậy ở đây lại xuất hiện một câu hỏi mới, chúng ta có cần thiết phải né tránh tất cả các phản ứng tiêu cực hay không?

Hiện nay, không ít phương pháp giáo dục khuyên chúng ta rằng không nên tạo thêm những phản ứng tiêu cực cho trẻ nhỏ. Tuy nhiên, lý luận này có lẽ đã bỏ qua một điểm: phản ứng tiêu cực thích hợp có thể trở thành bộ giáp phòng vệ vô cùng cứng cáp cho một con người. **Ở đây** tôi muốn giải thích thêm một chút, ta không thể đặt dấu tương đương giữa phản ứng sợ hãi mang tính điều kiện và phản ứng tiêu cực được, bởi phản ứng sợ hãi mang tính điều kiện có liên quan tới sự thay đổi lớn của các cơ quan trong cơ thể. Chẳng hạn như sẽ khiến cho thức ăn ứ đọng lại trong dạ dày, sau đó lên men, sinh ra các loại vi khuẩn và các chất có hại cho sức khỏe con người. Đây cũng chính là lý do mà các chuyên gia

không khuyến khích việc dạy dỗ trẻ trong lúc ăn cơm. Cổ nhân có câu “trời đánh tránh miếng ăn”, đang trong bữa ăn thì không nên trách mắng, tránh ảnh hưởng đến sức khỏe của trẻ. Trong khi đó, phản ứng tiêu cực có lúc lại chính là phương pháp cần thiết để chúng ta có thể sống trong một tập thể, ví dụ, nó giúp ta biết được điều gì không nên tiếp nhận, không nên làm theo... Sự hãi và phần nộ thuộc về phản ứng tiêu cực, còn yêu thương lại thuộc về phản ứng tích cực, những phản ứng tích cực này thúc đẩy sự trao đổi chất trong cơ thể, tâm trạng vui vẻ sẽ kích thích dạ dày hoạt động nhịp nhàng hơn, từ đó giúp ích cho quá trình tiêu hóa và hấp thụ dinh dưỡng.

Bây giờ, chúng ta sẽ bàn về những phản ứng tiêu cực mà con người cần có. Dù là phản ứng tiêu cực nhưng chúng lại ảnh hưởng rất ít đến các cơ quan trong cơ thể, đó là các phản ứng mang tính tránh né ở tay, chân... khi chịu tác động của kích thích từ môi trường bên ngoài. Ví dụ, có hai cách để thiết lập phản ứng tiêu cực cho một đứa trẻ khi nó tiếp xúc với rắn. Một là tạo ra âm thanh lớn mỗi khi đứa trẻ nhìn thấy rắn, khiến nó sinh ra phản ứng sợ hãi trước con rắn. Hai là đặt con rắn trước mặt đứa trẻ đó, mỗi lần đứa trẻ đưa tay ra định cầm lấy con rắn thì dùng đầu bút chì gõ nhẹ vào ngón tay nó, như vậy dù không sợ hãi nhưng đứa trẻ vẫn dần dần hình thành phản ứng tiêu cực trước con rắn.

Nhìn từ góc độ tâm lý học hành vi, việc cha mẹ trách phạt con cái sau khi con cái phạm lỗi vốn là phản khoa học, bởi cách dạy dỗ này không thể thiết lập nên phản ứng có điều kiện ở trẻ. Có thể các bậc cha mẹ hy vọng rằng con mình vì thế mà sợ hãi, song thực tế việc trừng phạt lên thể xác một đứa trẻ vốn rất khó để kiểm soát đúng chừng mực, nhẹ cũng không được, nặng cũng không xong, hơn nữa còn làm rối loạn hoạt động của hệ thống cơ quan trong cơ thể trẻ. Lợi bất cập hại, cha mẹ còn bị cuốn vào phản ứng tiêu cực, dẫn đến kết quả là đứa trẻ sau này có thể căm ghét chính cha mẹ mình. Nếu cho đứa trẻ thấy bản thân được người

khác mong đợi và kỳ vọng ra sao, tự bản thân nó sẽ hình thành những phản ứng tiêu cực cần thiết ở mức độ vừa đủ, đây mới chính là “phòng bệnh” theo đúng nghĩa.

Quan sát và suy luận

Phụ nữ không kiêng dè mà ăn uống thoải mái trước mặt đàn ông, chứng tỏ đối với cô ấy sức hút của người đàn ông đó không đủ lớn?

Có anh chàng nọ hẹn một cô gái đi ăn, thấy cô gái ăn uống quá thoải mái, vui vẻ, anh chàng liền nghĩ rằng mọi chuyện đang tiến triển rất thuận lợi. Nào ngờ, lần thứ hai rủ cô gái đi ăn lại trái ngược hoàn toàn, anh chàng bị cô gái từ chối thẳng thừng.

Thật ra, trên bàn ăn, cách ăn uống của phụ nữ và lượng thức ăn họ nạp vào cơ thể là chi tiết không thể coi nhẹ được. Thông thường mà nói, phụ nữ khi ở trước mặt người đàn ông họ thích sẽ ăn ít hơn bình thường do tâm lý căng thẳng. Còn trước mặt người đàn ông mà họ thấy không hứng thú cho lắm, họ sẽ chẳng thấy khác biệt gì so với thường ngày, lượng thức ăn nạp vào cũng chẳng hề ít đi. Nếu ở trước mặt người cùng giới, họ thậm chí có thể ăn nhiều hơn thường ngày.

Tâm lý đố kị

Càng thân thiết càng dễ nổi lòng ghen

Đến quạt ba tiêu của Thiết Phiến Công chúa cũng khó lòng dập tắt ngọn lửa ghen. Lòng đố kị và sự ghen tuông đa phần song hành cùng tình yêu thương, nếu không phải mối quan hệ thân thiết và dựa dẫm, lòng đố kị sẽ không thể có “dinh dưỡng” để phát triển. Nhưng chúng ta cũng đừng vì thế mà bi quan, bởi không phải cứ có tình yêu là sẽ có đố kị. Do đó, nếu bạn đã làm cha làm mẹ, vậy song song với việc dành cho con tình yêu thương, nhất định hãy nhớ giữ con tránh xa ngọn lửa đố kị.

Sự hình thành lòng đố kỵ

Yêu thương và đố kỵ là hai mặt của cùng một bức tranh

Tình yêu sâu đậm không nhất thiết đi kèm lòng đố kỵ, còn lòng đố kỵ lại nhất định phải đi kèm với tình yêu, giống như trên mảnh đất trồng lúa không tránh khỏi những ngọn cỏ dại. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng chúng ta có thể nhầm tưởng đố kỵ chính là yêu thương mà tìm cách thoái thác trách nhiệm của mình.

...

Có người cho rằng đố kỵ vốn là một bản năng thuần túy của con người. Cũng có người nói đó là cảm xúc bẩm sinh. Thực chất có phải như vậy hay không?

Tào Phi sinh lòng ghen ghét em trai mình là Tào Thực, muốn đưa em trai vào chỗ chết, bèn lệnh cho Tào Thực làm một bài thơ trong vòng bảy bước chân. Tào Thực tài hoa hơn người, lại càng khiến Tào Phi coi như cái gai trong mắt, tình nghĩa anh em cũng từ đó mà bị thẳng tay vứt bỏ.

Lòng ghen hay sự đố kỵ là một kiểu hành vi cảm xúc nội tại, nhưng nếu coi nó như bản năng cũng không hoàn toàn thỏa đáng. Chỉ cần quan sát kỹ hành vi thể hiện sự đố kỵ của những người xung quanh một cách khách quan, ta sẽ phát hiện ra đó là một trạng thái cực kỳ phức tạp, bởi vậy các học giả không thể dễ dàng nhận định lòng đố kỵ là do di truyền được. Để chứng minh cho điều này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu qua ví dụ cụ thể sau đây.

Đố kị là hành vi có thể gây ảnh hưởng đến người khác, suy cho cùng thì một người đâu thể tự đố kị với chính mình được. Bởi vậy, ta nên đặt lòng đố kị trong hoàn cảnh là thói quen xã hội, là mối quan hệ giữa người với người. Những người khiến ta sinh lòng đố kị lại thường có một đặc điểm: họ là người mà ta yêu quý, như cha mẹ, anh chị em, bạn đời... Xét trên phương diện giới tính, lòng đố kị không phân biệt nam hay nữ.

Đố kị có liên quan đến phản xạ có điều kiện là yêu thương, vậy chúng ta hãy thử cùng nghiên cứu nó từ góc độ hành vi di truyền.

Nhằm làm rõ phản ứng đố kị của người trưởng thành và trẻ nhỏ, Watson đã bỏ ra nhiều thời gian cũng như công sức để nghiên cứu kĩ lưỡng, dưới đây là hai trong số những trường hợp mà ông ghi chép lại.

A là một người đàn ông cực kỳ cả ghen, anh ta đã kết hôn với một cô gái trẻ từ hai năm trước. Hai người thường xuyên tham gia các bữa tiệc cùng bạn bè. Một ngày nọ, trong tiếng nhạc du dương cùng những bước khiêu vũ uyển chuyển, “bình giấm”* trong lòng A cuối cùng cũng bị đập vỡ khi thấy vợ mình có những hành động dưới đây.

Người vợ đứng sát vào bạn nhảy trong khi khiêu vũ.

Người vợ hạ thấp giọng để nói chuyện với một người khác giới.

Trong lúc kích động, người vợ tranh cãi kịch liệt với một người khác giới.

Tất cả những hành động kể trên của người vợ đều là kích thích khiến A nảy sinh hành vi đố kị, dẫn đến những phản ứng như sau:

Chiến tranh lạnh với người vợ, từ chối khiêu vũ cùng vợ, thậm chí không nói chuyện cùng vợ.

Răng nghiến chặt, mắt nheo lại, cơ bắp toàn thân bắt đầu căng lên.

Tiếp đó, A hăm hăm rời khỏi buổi tiệc mà không chào hỏi ai, sắc mặt tím bừng giận dữ. Đây hẳn là cảnh tượng mà chúng ta vẫn hay thấy trong cuộc sống thường ngày hoặc trên phim ảnh. Sau đó, anh ta về nhà, không

nói lời nào, cũng không nhắc lại chuyện đó, nhưng mặc cho vợ giải thích và xin lỗi thế nào anh ta cũng không thèm nghe. Thực tế, A biết rõ lòng chung thủy của vợ dành cho mình từ trước khi nổi máu ghen tuông, chỉ là anh ta vẫn không thể kiềm chế sự đố kỵ của bản thân trước những tình huống đó.

Chúng ta cùng xem xét một trường hợp nữa. Khi cậu bé B mới hai tuổi, lần đầu tiên cậu thể hiện sự đố kỵ của mình trước mặt mọi người. Như chúng ta đã biết, vì mẹ là người chăm sóc và thể hiện tình yêu thương con nhiều hơn, nên thông thường, đứa trẻ sẽ thân thiết với mẹ hơn cha chúng. B cũng vậy. Khi thấy cha mẹ ôm nhau, ở B cũng bắt đầu xuất hiện hành vi đố kỵ.

Khi mẹ ôm cha, B liền cảm thấy tình yêu mà mẹ dành cho mình bị cha cướp đi một phần, cậu bắt đầu “công kích” cha mình bằng những hành động:

Kéo áo cha.

Hét lớn về phía cha, “Đó là mẹ của con!”

Chạy đến chắn giữa cha và mẹ hòng chia cắt hai người.

Nếu cha mẹ vẫn thân mật với nhau, phản ứng cảm xúc của B càng thể hiện rõ ràng hơn. Ví dụ, hằng ngày - đặc biệt là sáng sớm Chủ nhật - sau khi thức dậy, người cha bế B ra khỏi giường, mặc dù B vẫn vui vẻ nhưng cậu sẽ hỏi cha rằng, “Hôm nay cha có đi làm không?” hoặc bắt đầu thúc giục cha mình, “Cha, cha mau đi làm đi.” Bởi vì sau khi cha rời khỏi nhà, cậu mới có thể độc chiếm tình yêu thương của mẹ.

Nếu bị đưa đến nhà bà ngoại, phải sống xa cha mẹ trong một tháng, tình cảm của cậu dành cho mẹ mình cũng giảm đi phần nào. Lúc này, nếu gặp lại cảnh tượng cha mẹ ôm hôn thân mật, cậu sẽ chỉ chạy ra ôm lấy một trong hai người, sau đó quay sang ôm người còn lại. Còn nếu cha và mẹ bắt đầu tranh cãi, người mẹ giả bộ khóc lóc, cậu sẽ ngay lập

tức chạy tới bảo vệ mẹ, không ngừng đánh rồi đá cha mình. Khi đổi ngược lại, mẹ là người công kích cha làm cha phải phản kháng, cậu vẫn không ngừng dùng hết sức để đánh lại cha, nhưng chỉ được một hồi rồi cậu liền cảm thấy bối rối, cuộc thực nghiệm vì thế nên khó mà tiếp tục được. Tuy nhiên, đến ngày thứ hai, bất luận cha mẹ có thân mật với nhau thế nào, B cũng không còn thể hiện ra sự ghen tị nữa.

Qua quá trình quan sát hành vi của người trưởng thành và trẻ nhỏ, không khó để chúng ta nhận thấy rằng, lòng ghen và sự đố kỵ thường được hình thành trên nền tảng là tình yêu, nói cách khác, ta sinh lòng đố kỵ đối với những người và sự vật mà ta yêu quý, lòng đố kỵ và tình yêu thương thực chất chỉ là hai mặt của cùng một bức tranh.

Quan sát và suy luận

Nhìn vào sở thích của một ai đó, liệu có thể suy ra họ là người thế nào hay không?

Sở thích của một người không giống như tình hình công việc và học tập thường ngày của người đó, mà tính chủ động của sở thích lớn hơn nhiều, việc phát triển sở thích hoàn toàn là để tự thỏa mãn bản thân. Nhìn từ góc độ tâm lý học, việc lựa chọn sở thích thường do tính cách của một người quyết định.

Những người thích trình diễn hay biểu diễn nghệ thuật thường có thể giới cảm xúc tinh tế, họ hy vọng có thể thông qua những vai diễn khác nhau để thấu hiểu mọi góc cạnh của cuộc sống. Tuy nhiên, đôi khi họ quá chìm đắm trong thế giới cảm xúc ấy của mình mà trở nên thiếu thực tế.

Những người thích làm đồ thủ công mỹ nghệ thường tự tin, nhiệt tình, trái tim luôn đang đầy tình yêu thương, có tinh thần trách nhiệm

khá cao. Trong cuộc sống, họ thường giữ vững cái nhìn lạc quan mà vẫn không để cho bản thân quá mức buông thả.

Những người thích nấu ăn lại không chịu được sự tầm thường và cô độc, họ muốn dành thời gian và sức lực để làm cho cuộc sống sung túc và nhiều màu sắc hơn, họ lấy niềm vui của người khác làm niềm vui của chính mình. Họ có trí tưởng tượng cũng như khả năng sáng tạo khá tốt, đồng thời đặt ra mục tiêu và lý tưởng rõ ràng trong cuộc sống.

Đa số những người thích các môn thể thao mạo hiểm (như leo núi, nhảy dù, dù lượn...) có vẻ ngoài tráng kiện. Nếu chỉ nhìn vào bề ngoài, họ thường tạo ấn tượng là kiểu người có suy nghĩ đơn giản, không phức tạp. Nhưng thực tế không hẳn như vậy, họ suy nghĩ rất thấu đáo, tính cách mạnh mẽ và ngoan cường, một khi đã đưa ra quyết định thì sẽ không dễ dàng thay đổi, hơn nữa, họ có khả năng chịu đựng áp lực rất cao.

Lòng đố kỵ bắt đầu xuất hiện từ khi nào?

Tôi mới chỉ là một đứa trẻ chưa hiểu chuyện mà thôi

*Lòng đố kỵ của con người bắt đầu sinh ra từ khi nào? Nếu một đứa trẻ ngây thơ cũng biết đố kỵ, vậy khởi nguồn của nó bắt đầu từ đâu ? Câu trả lời có thể liên quan đến học thuyết nổi tiếng của Freud về phức cảm Oedipus.**

...

Nếu nói lòng đố kỵ không phải là bản năng của con người, vậy chúng ta cũng cần bàn luận kĩ hơn về thời gian lòng đố kỵ bắt đầu xuất hiện. Để tìm đáp án cho câu hỏi này, Watson lại tiến hành một cuộc thực nghiệm đối với một bé trai mười một tháng tuổi. Cậu bé bám mẹ như một chú mèo nhỏ, còn đối với cha mình lại tỏ ra lạnh nhạt, thờ ơ. Lý do là bởi người cha thường đánh vào tay cậu bé khi cậu mút ngón tay, thậm chí còn dùng đủ cách quấy nhiễu không để cậu được yên ổn. Bây giờ, cậu bé đã có thể bò rất nhanh rồi.

Khi nhìn thấy cha mẹ ôm hôn nhau, cậu bé hoàn toàn không để tâm. Có vẻ như cậu vốn không hề coi đó là chuyện to tát, thậm chí còn chẳng màng quay ra nhìn cha mẹ mình thêm lần nữa, càng không nói đến chuyện bò ra chặn giữa cha và mẹ.

Sau đó, Watson lại sắp xếp cho cha mẹ đứa trẻ giả bộ cãi nhau, mặc dù tiếng tranh luận và tiếng khóc của cha mẹ đều không lớn nhưng đôi

tai của đứa trẻ vẫn cảm nhận được kích thích, cậu bé đang bò bỗng nhiên dừng ngay lại, đồng thời nhìn về phía người mẹ rất lâu, điều đáng nói là cậu không hề nhìn sang cha mình một giây. Cứ như vậy một lúc lâu, tuy không có ý định tham gia vào cuộc “chiến tranh” giữa cha và mẹ nhưng cậu bé đã bắt đầu khóc thút thít.

Tiếng cãi nhau ầm ĩ, tiếng bước chân huỳnh huých khi hai người giằng co, cùng biểu cảm dữ tợn trên mặt cha mẹ... những kích thích này kỳ thực không quá khác biệt so với khi đứa trẻ bị cha mẹ đánh mắng. Bởi vậy, phản ứng mà đứa trẻ biểu lộ ra ngoài trong tình huống này là sợ hãi. Tóm lại, bất kể cha mẹ ôm hôn thân mật hay là to tiếng cãi vã, ở đứa trẻ đều không hề xuất hiện phản ứng đổ kị.

Đối với trường hợp của đứa trẻ B trước đó, có lẽ bạn cho rằng lòng đổ kị trong cậu bé là do tác dụng của phức cảm Oedipus mà thành, vậy trong cuộc thực nghiệm này, rõ ràng chẳng có chút dấu vết gì của loại phức cảm đó cả. Suy cho cùng, đây cũng chỉ là một đứa trẻ mới mười một tháng tuổi, có lẽ cậu bé đang thầm nghĩ rằng, “Mình vẫn còn chưa hiểu chuyện, mọi người nói về phức cảm gì cơ, sao mình nghe không hiểu gì hết?”

Quan sát và suy luận

Khi phụ nữ tự chê mình, đừng dễ dàng hòa theo họ!

Trong mối quan hệ yêu đương, nếu một ngày nào đó cô gái nói với người yêu mình những câu kiểu như, “Dạo này em mập quá rồi!”, chàng trai cũng ậm ừ phụ họa theo thì chắc chắn sẽ khiến cô gái nổi trận lôi đình. Lúc này, chàng trai có lẽ sẽ vô cùng bối rối, “Đó chẳng phải là do cô ấy tự nói ra sao?”

Trên thực tế, khi một cô gái cố tình tự chê bai hay hạ thấp mình, người khác tuyệt đối không nên xuôi theo ý họ, bởi những gì mà cô ấy

muốn được nghe là câu trả lời mang tính phủ nhận. Thêm vào đó, cô ấy vốn dĩ không hề nghĩ rằng mình lại nhận được câu trả lời khẳng định đến từ đối phương nên mới trở nên giận dữ. Nói cách khác, cô ấy lúc này chỉ đang muốn nũng nịu một chút mà thôi.

Những cô gái có thể nói về mình theo cách phủ định như thế, thật ra đa phần lại là người cực kỳ tự tin, bởi một người mang trong lòng sự tự ti thường sẽ không dễ dàng nói ra khuyết điểm của bản thân họ.

Khởi nguồn của lòng đố kị

Đố kị không phải kết quả tất yếu của yêu thương

Phải chăng cứ có tình yêu là sẽ có sự đố kị? Thật ra, chúng ta cũng không nên vì một con sâu mà đổ cả nồi canh. Khi con trẻ học được cách chia sẻ tình yêu mà không độc chiếm, lòng đố kị cũng không còn là điều đáng lo ngại trong cuộc sống của chúng nữa.

...

Ở phần trên, chúng ta đã nhắc tới khái niệm phức cảm Oedipus. Những người theo trường phái Freud tin rằng, hành vi đố kị của một đứa trẻ bắt đầu xuất hiện sau khi đứa trẻ đó có em gái hoặc em trai, không quan trọng ở lứa tuổi nào. Trên thực tế, một đứa trẻ chưa đến một tuổi hoặc vừa qua một tuổi đã sớm phát triển hành vi đố kị rồi, chỉ là chưa có ai tiến hành thực nghiệm lên những đứa trẻ này để chứng minh mức độ đáng tin của kết luận đó mà thôi.

Nhằm đi sâu nghiên cứu khởi nguồn của lòng đố kị, Watson đã tiến hành rất nhiều cuộc khảo sát. Các bạn hẳn còn nhớ cậu bé B hai tuổi trong cuộc thực nghiệm phía trên chứ? Cậu đã có biểu hiện đố kị, hơn nữa còn là đố kị với cha mình. Tuy nhiên, ở đây chúng ta cần làm sáng tỏ một điểm: khi cậu bé mới chưa đầy một tuổi, giống như những đứa trẻ khác, ở cậu chưa hình thành những phản ứng mang tính tổ hợp. Còn trong thời gian tiến hành cuộc thực nghiệm mới này, gia đình cậu bé vừa đón chào thêm một thành viên nữa, là em trai của cậu - Jimmie.

Trong hai tuần người mẹ ở bệnh viện sản, B được bảo mẫu chăm nom. Nhóm Watson thiết kế một căn phòng mới xinh đẹp và tràn ngập ánh sáng cho B trong thời gian này, đây cũng là nơi mà họ tiến hành cuộc thực nghiệm. Trưa hôm ấy, mẹ cậu sau khi xuất viện về nhà liền kéo áo cho đứa bé mới sinh bú sữa. Ở đó lúc này, ngoài mẹ của B ra còn có cha, bà nội và một cô bảo mẫu, nhưng B chưa từng gặp người bảo mẫu này bao giờ. Khi được sự đồng ý của mọi người, cậu liền bước xuống bậc thang và tiến vào căn phòng, bầu không khí vẫn duy trì sự yên lặng và thoải mái trước đó.

Cậu đến bên mẹ, rúc vào đầu gối mẹ mà thẽ thọt, “Mẹ ơi, con chào mẹ.” Cậu không làm nũng, cũng không ôm hôn mẹ, lúc này cậu vẫn chưa để ý thấy hai hàng cúc áo của mẹ đang để mở cùng đứa bé sơ sinh đang ấm trong lòng. Nhưng chỉ nửa phút sau, ánh mắt cậu đã dính chặt lên người em trai Jimmie, cậu buột miệng nói, “Ồ, là em trai của con phải không ạ?” rồi bắt đầu vuốt ve khuôn mặt em, nhẹ nhàng cầm nắm đôi tay nhỏ nhắn của em và trêu đùa, “Ôi, bé xiu xiu luôn này!” Cậu tiến tới hôn lên má Jimmie, đáng vẻ vô cùng thân mật, thể hiện rõ ràng tình cảm quý mến của một người anh dành cho em trai mình, không thấy dù chỉ một chút lòng đố kị.

Nhưng khi người bảo mẫu lạ mặt kia bế Jimmie lên, cậu bắt đầu phản ứng, “Mẹ bế em đi.” Đây là phản ứng của cậu đối với em trai, Watson cho rằng đó là phản ứng đố kị, chỉ khác ở chỗ phản ứng này hướng đến người đã “cướp” đi thứ gì đó từ tay mẹ cậu, là kiểu phản ứng điển hình trong mắt những người theo trường phái Freud. Phản ứng này không hề gây bất lợi đến đứa trẻ sơ sinh dù chính vì đứa trẻ ấy mà B mới không được bế bồng trong lòng mẹ.

B theo chân bảo mẫu vào một căn phòng khác, chăm chú nhìn cô đặt Jimmie lên chiếc nôi nhỏ. Khi B đi ra ngoài, cha cậu thử thăm dò, “Con có thích Jimmie không nào?” Cậu không chút do dự mà trả lời, “Thích.

Jimmie ngủ rồi ạ.” Từ đầu tới cuối, ánh mắt của B không hề bị chiếc áo đang để mở của mẹ thu hút, và phản ứng tích cực mà cậu dành cho đứa trẻ sơ sinh cũng chỉ duy trì được vài phút, sau đó cậu liền quay về phòng mình chơi đồ hàng.

Ngày hôm sau, cha mẹ muốn B dọn phòng cho Jimmie ở, biểu hiện của cậu lúc bấy giờ vẫn rất tích cực, cậu giúp người lớn thu dọn sách vở và đồ chơi của mình rồi chuyển đến phòng mới. Tối hôm đó, bảo mẫu trông cậu ngủ, cả ngày cậu không hề tỏ ra một chút ghen tị hay khó chịu nào.

Sau hơn một năm cùng lớn lên bên Jimmie, B vẫn giữ sự quan tâm và yêu quý như lần đầu tiên nhìn thấy em trai mình. Có một lần, suýt chút nữa bảo mẫu đã khiến cậu nổi máu ghen tị khi nói, “Jimmie là đứa bé ngoan, còn con lại nghịch ngợm như vậy, cô yêu Jimmie hơn con.” Lúc ấy, lòng đố kị trong B bắt đầu nhen nhóm, nhưng người bảo mẫu kia chỉ vài ngày sau đã rời đi, mang theo cả sự đố kị ấy xa khỏi ngôi nhà.

Những lúc em trai không ở cạnh, cậu liền bám lấy cha mẹ như sam, nhưng chỉ cần cha mẹ trách mắng Jimmie, người anh trai ba tuổi này sẽ ngay lập tức chĩa mũi dùi tấn công về phía cha mẹ, vừa đánh họ vừa mếu máo, “Không được đánh em, Jimmie ngoan, không được làm Jimmie khóc!”

Qua quan sát thực nghiệm, Watson đưa ra kết luận: tình yêu có thể dẫn đến sự đố kị, nhưng sự đố kị hoàn toàn không phải kết quả tất yếu của tình yêu.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Tính cầu toàn quá mức xuất phát từ xu hướng tự phòng vệ?

Trong xã hội ngày nay, thật không khó để gặp những người theo chủ nghĩa hoàn mỹ, họ thường đặt ra yêu cầu rất cao cho bản thân, không cho

phép mình có một khuyết điểm nào. Một người phụ nữ từng nói rằng cô ấy không thể chịu được việc người khác nhìn thấy vẻ nhột nhạt của mình, do đó sau khi kết hôn, mỗi tối cô ấy đều đợi chồng đi ngủ rồi mới tẩy trang, mỗi sáng lại trang điểm trước khi chồng thức dậy. Những hành động theo đuổi sự hoàn hảo một cách quá mức đã tạo áp lực lên không chỉ bản thân họ mà cả những người xung quanh.

Theo phân tích của các nhà tâm lý học, những hành vi này xuất phát từ nhu cầu tự phòng vệ của con người. Nếu một người không đủ tự tin, cảm giác an toàn của họ sẽ dễ dàng bị tổn thương. Nhằm tránh sự tổn thương này, họ bèn tìm cách khác để bù đắp cho bản thân.

Nhưng đời chẳng như mơ, những người này chẳng những không thể có được cảm giác thỏa mãn mà họ kỳ vọng, trái lại còn thường phải đối mặt với chứng lo âu và mệt mỏi. Vì ngay từ lúc bắt đầu họ đã sợ thất bại, chính tâm lý này là nguyên nhân khiến họ không thể phát huy năng lực vốn có. Trong khi đó, mỗi lần vấp ngã, họ lại bỏ qua việc phải rút ra bài học mà chỉ chăm chăm vào việc làm sao để thoát khỏi cục diện đáng xấu hổ mình đang vướng phải.

Tránh xa sự nuông chiều

Tiêu diệt lòng đố kỵ từ trong trứng nước

Như chúng ta đã biết, nguồn gốc của lòng đố kỵ có liên hệ mật thiết với tình yêu thương. Từ đây, chúng ta hoàn toàn có thể phòng bị trước để trẻ nhỏ nói không với lòng đố kỵ. Cùng với việc bao bọc, chăm sóc trẻ, cha mẹ cũng cần chú ý dành cho trẻ tình yêu đúng mực, tránh để trẻ chìm sâu trong tình yêu thương mù quáng đến từ bậc sinh thành.

...

Đối với các cặp vợ chồng, thời kỳ trăng mật dường như không đủ để thỏa mãn tình yêu của hai người, bởi thế họ bèn dùng một cách thức khác nhằm kéo dài cảm xúc thiêng liêng đáng nhớ ấy, chính là dành tình yêu cho con cái. Khi người chồng đi làm bên ngoài, không có cách nào để vợ chồng được cận kề bên nhau, người vợ chỉ còn cách dành hết tình yêu trong tim mình cho đứa trẻ. Nhiều bậc cha mẹ cho rằng phải trao cho con nhiều tình yêu nhất có thể mới là hợp tình hợp lý. Tuy nhiên, trên thực tế, kiểu thương con thiếu tiết chế này luôn tiềm ẩn tai họa trong suốt quá trình phát triển của đứa trẻ, về lâu về dài mới bộc phát ra ngoài.

Các nhà tâm lý học theo chủ nghĩa hành vi không hề cứng nhắc trong vấn đề này, trước khi hiểu được nó, chúng ta cần tìm hiểu sâu hơn về quá trình hình thành nên tình yêu.

Muốn khơi dậy phản ứng yêu thương của một đứa bé sơ sinh, chúng ta chỉ cần dùng một cách thức duy nhất để kích thích đứa bé đó: vuốt ve

làn da mềm mại của nó. Hơn nữa, mỗi vị trí lại có mức độ nhạy cảm không giống nhau, tác động từ kích thích sẽ mạnh hơn nếu rơi vào những vị trí có độ nhạy cảm cao trên da trẻ như môi, vành tai, gáy..., từ đó phản ứng yêu thương cũng càng mạnh mẽ. Khi cha mẹ xoa nhẹ những vị trí này, một đứa bé đang khóc sẽ mau chóng yên lặng và mỉm cười trở lại.

Vậy là chúng ta đã biết phản ứng yêu thương đầu tiên xuất hiện ở một đứa bé là như thế nào, sự hình thành của phản ứng này cũng đơn giản như các phản ứng cảm xúc khác: chỉ có xoa nhẹ lên làn da của bé mới có thể khơi dậy cảm xúc yêu thương, trong khi các hành động khác không thể mang lại tác dụng đó.

Bởi vậy, đối với bất kỳ ai, một đứa bé cũng đều có tình yêu không mang tính bản năng như thế. Chỉ cần là người từng vuốt ve, vỗ về và nuôi dưỡng đứa bé, tự nhiên sẽ có cơ sở để tạo lập tình yêu thương nơi đứa bé đó.

Thật ra, việc xoa dịu và ôm hôn một đứa bé không khiến chúng ta mất quá nhiều thời gian, chỉ cần nắm vững vài mốc thời gian là được, ví dụ, người mẹ có thể hôn nhẹ lên da bé sau khi bé vừa thức giấc, trước khi bé đi ngủ và khi bé vừa tắm xong.

Khi một đứa trẻ bị bao bọc quá mức trong tình yêu thương của cha mẹ, vậy chắc chắn trên con đường phát triển sau này sẽ có những hiểm họa tiềm ẩn đang chờ đợi nó. Những đứa trẻ này dần dần sẽ hình thành tính cách ỷ lại, đến khi lớn lên, đứa trẻ sẽ không thích ứng kịp với các ảnh hưởng bên ngoài, không thể chuyên tâm trong công việc. Bởi khi còn bé, chỉ cần đứa trẻ cảm thấy không thoải mái một chút thôi sẽ lập tức nhận được sự quan tâm từ cha mẹ, dễ dàng được xoa dịu bởi tình yêu của người lớn, trong khi đáng lẽ bản thân đứa trẻ lúc này đã có thể tự mình giải quyết được không ít vấn đề rồi. Khi trưởng thành, nếu vẫn tiếp tục

giữ thói quen sống như vậy, đứa trẻ ấy sẽ gục ngã vì không chịu được chút khó khăn hay bệnh vặt, từ đó khó lòng chuyên tâm vào công việc.

Để tránh hình thành nên tâm lý phụ thuộc ở trẻ, cha mẹ không nên ở bên con mình cả ngày, mà chỉ cần xây dựng một không gian an toàn để con thỏa sức chơi đùa là được. Đứa trẻ nên học cách từng bước thoát ly khỏi tầm mắt của cha mẹ mình, tự giải quyết những khó khăn mà mình gặp phải. Nếu là cha mẹ, cảm thấy không yên tâm để con chơi một mình, bạn có thể nấp ở chỗ khuất nào đó để quan sát con mà không để con nhìn thấy. Một khi sự cố ngoài ý muốn xảy ra, bạn cũng không được tỏ ra hoảng loạn, bối rối trước mặt con mình, thay vào đó cần thể hiện cho con thấy đáng vẻ ung dung, bình tĩnh.

Tác hại mà sự nuông chiều gây ra cho trẻ nhỏ tuy là tiềm ẩn nhưng lại ảnh hưởng lâu dài. Một đứa trẻ sớm muộn cũng có ngày rời xa vòng tay cha mẹ để trải nghiệm cuộc sống riêng, vì vậy cũng cần trang bị khả năng tự chịu trách nhiệm và vượt qua gian khổ trên đường đời. Thói quen nuông chiều của cha mẹ nếu không được sửa đổi sẽ đẩy chính con cái họ vào cục diện bế tắc, thậm chí khi đứa trẻ ấy lập gia đình rồi vẫn phải tìm về vòng tay an ủi, cưng nựng của cha mẹ. Đây chính là hậu quả của việc từ bé đã được cha mẹ nuông chiều quá mức. Ở mức độ cao hơn thế, lòng đố kỵ, ghen tuông được hình thành từ trạng thái mất cân bằng trong tình yêu có thể dẫn đến tấn bi kịch cho cuộc đời đứa trẻ đó khi trưởng thành. Lý do là bởi đứa trẻ đã học từ chính cha mẹ chúng cách biểu đạt tình yêu không lành mạnh, quan trọng hơn, chúng không được học cách sống hòa hợp với bản thân cũng như cách một mình đối diện với thế giới này khi không được yêu thương, bảo vệ.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Bạn nhìn nhận thế nào về những người luôn chạy theo trào lưu?

Không ít người mỗi khi có sản phẩm nào mới thịnh hành đều muốn được sở hữu chúng, muốn trở thành người luôn đi đầu trong mọi trào lưu. Bạn bè xung quanh thường khen họ là người biết nắm bắt xu hướng, nhưng thực tế có đúng như vậy hay không?

Thật ra, những người này thường không có cá tính riêng, bởi vậy mới tìm cách để cho bản thân giống với số đông. Họ dùng những vật phẩm thời thượng để che giấu điểm này, nói đúng hơn thì họ là những người thiếu tự tin. Tạo cho bản thân một vẻ ngoài thời thượng chẳng qua chỉ là cách để họ bù đắp cho sự thiếu hụt lòng tự tin mà thôi. Họ có thể dễ dàng hợp tác với người khác, tuy nhiên bản thân lại thiếu tính độc lập.

Họ luôn nỗ lực để điều chỉnh cho hành vi và biểu hiện của mình phù hợp với tập thể. Trong tâm lý học, đây gọi là “hành vi thích ứng”*. Những người thích chạy theo trào lưu chẳng qua chỉ muốn hòa nhập vào tập thể, khiến bản thân cảm thấy an tâm hơn. Ngoài ra, cũng có những người vì muốn làm tâm điểm của mọi sự chú ý mà cố gắng tự biến mình thành một “người nắm bắt xu hướng” trong mắt bạn bè và người thân xung quanh.

Tâm lý sợ hãi

Tại sao không thử “dùng tiền tốt đuổi tiền xấu”* một lần?

Sợ hãi dường như là tâm lý bẩm sinh của loài người, chỉ là trong quá trình phát triển, các giai đoạn khác nhau mang đến những trải nghiệm khác nhau, và mỗi người cũng có những cách phản ứng khác nhau. Chúng ta luôn không ngừng cố gắng để thoát khỏi cơn ác mộng mang tên “nỗi sợ”, bởi những đau thương mà nó mang đến đôi khi ám ảnh ta suốt cả cuộc đời. Tuy vậy, sợ hãi không hẳn là hoàn toàn xấu. Trong một số hoàn cảnh, chúng ta vẫn cần đến bàn tay giúp đỡ của nó.

Khởi nguồn của nỗi sợ

Vết thương tâm lý mà những đứa trẻ không thể nào quên

Nỗi sợ xuất hiện trong ta từ thời thơ bé và có thể trở thành vết hằn không thể xoa dịu theo ta suốt cuộc đời. Nỗi sợ luôn thường trực trong tâm hồn những đứa trẻ, khiến chúng toát mồ hôi lạnh ngay cả trong những giấc mơ. Làm cha mẹ, liệu ta có nên thận trọng hơn, tránh để sự sợ hãi làm kinh động đến tâm hồn non nớt của những đứa trẻ?

...

Nỗi sợ cũng giống như rễ cây, âm thầm cắm chặt và lan rộng trong thế giới của trẻ. Đến tận khi chúng lớn lên, lập gia đình và trở thành những ông bố bà mẹ, chúng vẫn không thể quên được vết thương trong tim từ thuở bé. Bên cạnh đó, cũng có những đứa trẻ không đợi đến khi trưởng thành đã dùng những cách thức cực đoan để chống đối lại những thứ khiến chúng run sợ.

Đó có thể là tiếng sấm vang trời trong một đêm giông bão, có thể là vẻ mặt và giọng nói đanh thép, nghiêm nghị mà người lớn nhắm vào đứa trẻ trong khi nó không biết bản thân đã làm gì sai, cũng có thể là những gương mặt hung dữ bặm tợn với đầy cảm xúc phức tạp của người trưởng thành... Tất cả những điều này đều có thể hình thành phản xạ có điều kiện là sợ hãi ở trẻ. Chúng ta cần biết rằng, một đứa trẻ khi mới chào đời vốn không có nhiều nỗi sợ hãi, chỉ có hai thứ khiến nó sợ: một là tiếng động lớn bất ngờ, hai là cơ thể đột ngột mất thăng bằng, ví dụ như ngã từ

giường xuống, hoặc bị ai đó rút mất tấm thảm trải giường khi đang nằm ngủ.

Ngoài những điều đó ra, những nỗi sợ hãi khác đều có thể coi là kết quả đến từ hành động của con người, chẳng hạn có người vừa nghe thấy tiếng súng liên hồn bay phách lạc, có người thà qua đêm ngoài khách sạn cũng không muốn về ở một mình trong căn nhà tối om, lại có người nhìn thấy dơi bay vào phòng thì sợ đến mức tay chân cuống cuồng, đầu óc điên loạn. Dù đã trưởng thành nhưng họ vẫn kinh hãi trước quá nhiều thứ như thế. Nhìn theo góc độ này, phải chăng chúng ta cũng nên dành sự ngưỡng mộ cho lòng dũng cảm và bình thản của những đứa trẻ sơ sinh? Thật vậy, không phải vô cớ mà người ta có câu “Con ghé mới sinh nào có biết sợ hổ dữ”.

Nỗi sợ trong lòng một đứa trẻ phần nhiều được hình thành từ hành vi của con người trong quá trình đứa trẻ đó phát triển. Khi chế tạo gang thép, nếu sản phẩm bị biến dạng do khả năng hạn chế của bàn tay con người, ta có thể đặt nó vào trong lò và sửa lại. Tuy nhiên, đối với giáo dục con trẻ lại không như thế, mỗi một nhát chùy mà bạn giáng lên nó, dù nặng hay nhẹ, dấu vết ấy vẫn luôn tồn tại với thời gian để rồi hằn sâu trong thế giới tinh thần của trẻ. Trong số đó, có những vết thương tâm lý dần trở thành bóng đen ám ảnh và đeo bám mãi mãi trong lòng đứa trẻ ấy.

Các nhà tâm lý học hành vi cũng đã dùng phương pháp thực nghiệm để nghiên cứu liệu có cách nào loại bỏ được nỗi sợ hãi ở trẻ hay không. Dưới đây, chúng ta sẽ cùng xem xét cuộc thực nghiệm của nhà tâm lý học phát triển người Mỹ Mary Jones.

Rose, hai mươi một tháng tuổi, mỗi lần nhìn thấy thỏ đều òa khóc, nhưng khi thấy con thỏ đang nằm trong tay của người làm thực nghiệm, tiếng khóc của cô bé liền nhỏ dần. Con thỏ nhảy xuống sàn, cô bé lại bắt đầu thút thít. Sau hai tuần lặp lại như thế, Rose nhìn thấy thỏ liền vừa

khóc vừa run rẩy. Tiếp đó, người làm thực nghiệm liền thử dùng một món đồ chơi để dời chuyển sự chú ý của cô bé, lúc này dù không còn khóc nữa nhưng Rose vẫn nhìn con thỏ bằng ánh mắt cảnh giác.

Bobby, ba mươi tháng tuổi, phản ứng ban đầu của cậu bé với một con chuột được nhốt trong lồng là giữ khoảng cách khá xa và nhìn chăm chăm vào nó, tiếp theo, cậu lùi về sau và bắt đầu khóc. Sau khi được luyện tập, dần dần cậu đã có thể chơi với con chuột, thậm chí dám đưa tay ra chạm vào nó. Tuy nhiên, hơn hai tháng sau, khi lần nữa nhìn thấy con chuột trong tay người làm thực nghiệm, Bobby lại sợ đến mức vừa khóc vừa chạy đi.

Eleanor, hai mươi một tháng tuổi, vừa định tiến tới chạm vào con ếch xanh trong tay người làm thí nghiệm thì con ếch bỗng nhảy lên, cô bé sợ hãi lùi lại. Từ đó, mỗi lần nhìn thấy ếch xanh, cô bé liền phản kháng kịch liệt, vừa lắc đầu vừa đẩy tay người làm thí nghiệm ra xa. Hai tháng sau, một lần nữa nhìn thấy con ếch xanh đang nhảy trên nền nhà, phản ứng của cô bé là lùi lại phía sau rồi vừa chạy đi vừa khóc.

Từ ba trường hợp trên ta có thể thấy, dù người lớn có cố gắng loại bỏ nỗi sợ hãi ở trẻ, kết quả cũng không như mong đợi. Người làm thực nghiệm đã dùng cả những phương pháp liên quan đến ngôn ngữ để giúp những đứa trẻ khắc phục nỗi sợ, song nếu chỉ nói đơn thuần mà không ăn khớp với phản ứng của các cơ quan trong cơ thể và hành vi bên ngoài, cũng rất khó để đạt hiệu quả.

Tổng kết lại, một khi trẻ nhỏ đã có cảm xúc sợ hãi thì việc xóa đi dấu vết của nỗi sợ đó là quá trình vô cùng gian nan, bởi tổn thương ấy đã được lưu lại trong tâm hồn chúng. Do đó, việc mà người lớn cần cố gắng làm là tránh trở thành người gây ra nỗi sợ hãi cho những đứa trẻ.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Chỉ cần ngồi xuống thôi, bạn sẽ hiểu được nguyên nhân khiến trẻ không nghe lời

Không ít bậc cha mẹ thường than phiền, “Rõ ràng là con tôi rất thích những nơi nhộn nhịp, thế mà tại sao khi được đưa đi siêu thị mua đồ, nó lại la hét om sòm đòi về nhà chứ?” Trong tình huống này, những người không hiểu rõ tâm lý của trẻ thường sẽ bực tức mà rầy la con mình.

Thật ra, nếu cha mẹ có thể ngồi xuống, hạ thấp chiều cao của bản thân cho vừa tầm mắt các con và nhìn ra xung quanh, họ sẽ phát hiện rằng ngoài tầng tầng lớp lớp hàng hóa đang bày trên kệ, thứ duy nhất lọt vào tầm mắt chỉ là chân và chân. Cảnh tượng đó khiến trẻ nhỏ nảy sinh tâm lý căng thẳng, bức bối và khó chịu, bởi vậy mới muốn nhanh chóng rời khỏi nơi ấy để về nhà. Do đó, khi đưa trẻ đột nhiên làm loạn, trước tiên bạn không nên tức giận và phê bình nó. Tất cả những gì bạn cần làm là ngồi xuống, để chiều cao của bản thân tương đương với chiều cao của đứa trẻ, sau đó quan sát xung quanh, tìm xem điều gì khiến đứa trẻ không thoải mái.

Cảm xúc có tính lan truyền

Khắc phục nỗi sợ bằng sức mạnh đến từ hoàn cảnh

Người ta nói rằng ngáp cũng có thể lây. Xem ra môi trường tập thể đúng là có một sức mạnh đặc biệt, phải chăng chúng ta cũng có thể mượn sự lan truyền phản ứng này để khắc phục những tác động xấu mà nỗi sợ ảnh hưởng lên cuộc sống?

...

Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng từng trải qua tình huống sau đây: trong bầu không khí tang thương, những người xung quanh đều cúi đầu rơi nước mắt, lúc này bản thân cũng bất chợt dâng trào cảm xúc buồn đau; hoặc khi quây quần cùng gia đình, ai ai cũng cười nói vui vẻ, thì dù có là vẻ mặt bức dọc cau có đến mấy cũng dần dần giãn ra, để lộ nét cười thoải mái. Vậy mới nói, vì ta là một phần của xã hội, nên cảm xúc của ta cũng có tính lan truyền.

Khả năng của người trưởng thành trong việc loại bỏ cảm xúc sợ hãi ở trẻ nhỏ là có hạn, nhưng chúng ta vẫn hoàn toàn có thể dựa vào sức mạnh đến từ ngoại cảnh để giúp những đứa trẻ xóa đi bóng đen sợ hãi. Suy cho cùng, phần lớn cơ hội để những đứa trẻ kết giao bạn bè vẫn đến từ môi trường ngoài gia đình như trường lớp hoặc các câu lạc bộ. Nếu trong một tập thể, cảm xúc sợ hãi của một đứa trẻ có thể lan truyền cho những đứa trẻ khác, vậy tại sao không tìm cách để lòng dũng cảm và tự tin cũng lan truyền theo cách tương tự, giúp những đứa trẻ trong tập thể

đó xua tan nỗi sợ cho nhau? Tất nhiên, để áp dụng cách làm này, ta cũng cần chú ý về phương pháp cụ thể.

Sau đây, chúng ta cùng theo dõi trải nghiệm của những đứa trẻ trong cuộc thực nghiệm của Watson.

Cuộc thực nghiệm đầu tiên:

Cậu bé Arthur bốn tuổi đang chơi đùa bên hàng rào thì nhìn thấy vài chú ếch xanh nhảy qua nhảy lại trong ao cá, cậu lập tức òa khóc, vừa chạy vừa meo meo, “Ếch kêu, ếch kêu!” Tiếp đó, người ta đưa cậu vào một căn phòng, trong đó có bốn cậu bé và một con ếch xanh. Arthur vừa nhìn thấy con ếch liền sợ đến mức đứng không vững, vội vã chạy về phía bốn cậu bé kia. Đối với cậu lúc này, bốn đứa trẻ ấy không khác nào tấm lá chắn bảo vệ. Bất ngờ, một trong số bốn cậu bé với tay chụp lấy con ếch và quay lại đưa nó về phía Arthur. Arthur sợ hãi bỏ chạy, bốn đứa trẻ liền bắt đầu cười nhạo, vừa cầm con ếch vừa đuổi theo Arthur. Cách này hoàn toàn không khiến cho nỗi sợ trong Arthur thuyên giảm chút nào.

Dễ thấy, áp dụng phương pháp trên để loại bỏ cảm xúc sợ hãi là cách làm không phù hợp, không những không thể khiến Arthur bớt sợ ếch hơn, ngược lại còn khơi dậy phản ứng tiêu cực của cậu bé đối với xã hội - là chạy trốn.

Cuộc thực nghiệm thứ hai:

Ba đứa trẻ Bobby, Mary, Laurier đang vui vẻ chơi đùa trong hàng rào, người làm thí nghiệm liền mang tới một chiếc lồng, bên trong là một con thỏ. Bobby vừa thấy con thỏ liền bắt đầu khóc, miệng không ngừng lặp lại “Không, con không thích!”, cậu bé muốn người lớn mang con thỏ đi. Trái ngược với cậu bé này, Mary và Laurier nhìn thấy con thỏ thì tỏ ra vô cùng hứng thú, hai cô bé phấn khởi chạy đến vây quanh chiếc lồng và nói chuyện với nó. Nhìn thấy bạn mình vui vẻ như thế, cậu bé Bobby đang hoảng sợ cũng bắt đầu thấy tò mò. Cậu từ từ tiến lại gần, vừa nghe hai cô bé riu rít trò chuyện vừa hỏi, “Các cậu đang nói gì đấy, cho tớ xem

với nào!” Lúc này, sự tò mò và lòng tự tin đã phát huy tác dụng. Bằng một cách thần kỳ, chúng đã khắc chế phần nào phản ứng sợ hãi nơi cậu bé Bobby.

Bobby tiếp nhận ảnh hưởng từ hoàn cảnh bên ngoài nên có thể khắc phục được nỗi sợ. Tuy nhiên, trong thực nghiệm thứ ba dưới đây, phản ứng của cậu bé Vincent lại hoàn toàn trái ngược.

Ban đầu, Vincent vốn không hề sợ thỏ, dù có đưa bàn chân thỏ tới sát mặt, cậu cũng không tỏ ra dù chỉ một chút kinh hãi, thậm chí vừa cười khúc khích vừa muốn được “bắt tay” với con thỏ. Ngày hôm đó, cậu cùng Lucy chơi đùa trong hàng rào, khi người ta đưa thỏ đến, Lucy sợ hãi khóc thét lên đòi mọi người mang thỏ đi. Kết quả, trong bầu không khí này, cậu bé Vincent dường như cũng dần bị ảnh hưởng: chắc hẳn con thỏ này cũng có chỗ đáng sợ, nếu không Lucy tại sao lại bị dọa đến mức như thế chứ?

Dù Vincent không thể hiện ra rõ ràng, nhưng việc Lucy vừa nhìn thấy thỏ liền khóc thét đã gây ra một kiểu tác dụng giống như “cảnh báo” cho cậu bé. Cứ như vậy sau hai tuần, người ta đưa cậu tới một khu vui chơi khác, nơi Herbert và Elie đang vui vẻ đùa giỡn cùng một con thỏ. Lúc này, cậu bé Vincent không còn chủ động tiến lại gần con thỏ như ban đầu nữa mà chỉ bất động đứng nhìn từ xa, ánh mắt lộ rõ vẻ cảnh giác. Elie thấy vậy bèn kéo tay Vincent tới gần con thỏ hơn, còn cầm tay cậu bé để cậu chạm vào bộ lông mềm mượt của nó, bây giờ trên gương mặt Vincent mới để lộ nét cười.

Từ biểu hiện của những đứa trẻ trong các cuộc thực nghiệm trên, ta có thể thấy: nếu đặt trong môi trường tập thể, chắc chắn sẽ xuất hiện sự lan truyền cảm xúc giữa những đứa trẻ từng có phản ứng sợ hãi và những đứa trẻ không có phản ứng sợ hãi. Do đó, tận dụng hiện tượng này để loại bỏ nỗi sợ cũng có thể xem như một ý tưởng hữu ích.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

“Để tôi nói cho cậu nghe một bí mật” rốt cuộc có ý nghĩa gì?

Có lẽ bạn từng gặp những người như thế này, bất luận là kể chuyện gì với bạn, họ cũng đều tỏ vẻ thần bí, “Để tôi nói cho cậu nghe một bí mật...” rồi mới bắt đầu đi vào nội dung chính. Cách mở đầu này khiến bạn cảm thấy câu chuyện đó hẳn là rất nghiêm trọng.

Sau khi đối phương nói câu này, sự tò mò trong bạn được kích thích, từ đó sẽ cảm thấy mong chờ câu chuyện mình sắp được nghe. Tất nhiên, ma lực của câu nói này nằm ở chỗ nó cũng bao hàm cả ý nghĩa “Bởi vì bạn đặc biệt quan trọng nên tôi mới nói cho bạn biết”. Trong khi đó, con người dường như không thể kháng cự lại sức hút của những từ ngữ như “đặc biệt”, “duy nhất”... bởi chúng khiến lòng tự tôn trong ta được thỏa mãn, khiến ta cảm giác như được đối xử theo cách khác biệt và tôn trọng.

Ngoài ra, câu nói này còn mang một tầng ý nghĩa nữa: “Bây giờ đến lượt bạn rồi đó.” Hay nói cách khác là “Tôi đã nói cho bạn nghe thông tin quan trọng nhất rồi, giờ đến lượt bạn nói cho tôi nghe.”

Phản xạ không điều kiện

Phương pháp tốt nhất để bạn học cách chấp nhận và khoan dung

Nếu coi nỗi sợ hãi là một chứng bệnh gần giống như dị ứng, vậy loại bỏ nỗi sợ hãi là quá trình tương tự như khi ta chữa dị ứng, trong đó mỗi bước đều phải tiến hành đúng tuần tự, từ thờ ơ đến tiếp thu, đây cũng là bài luyện tập để bạn học cách khoan dung và chấp nhận.

• • •

Khi nhận ra rằng khả năng của xã hội trong việc giúp trẻ loại bỏ nỗi sợ hãi cũng chỉ là hữu hạn, chắc hẳn sẽ có người đưa ra câu hỏi, “Chẳng lẽ chúng ta không còn cách nào để trẻ xóa bỏ được cảm xúc sợ hãi hay sao?” Câu trả lời hiển nhiên là có cách. Suy cho cùng, nỗi sợ cũng chỉ là một kết quả nằm trong quy luật “kích thích - phản ứng” được hình thành trong quá trình trưởng thành của đứa trẻ. Vì thế, muốn tháo chuông phải nhờ đến người buộc chuông, chúng ta cần bắt đầu từ phản ứng, hay nói cách khác, ta phải “thiết lập lại phản xạ có điều kiện”.

Chúng ta có thể hiểu nôm na “thiết lập lại phản xạ có điều kiện” là một quá trình “kích thích - phản xạ” được dùng để thay thế, hoặc có thể nói, nó tương tự như quá trình chữa trị cho một người mắc chứng dị ứng vậy. Xét đến thời điểm hiện tại, đây là phương pháp hữu hiệu nhất để xóa bỏ nỗi sợ hãi của một người. Watson từng áp dụng phương pháp này để thực hiện thí nghiệm xóa bỏ cảm xúc sợ hãi cho một cậu bé có tên Peter.

Peter là cậu bé vui vẻ và hoạt bát, có khả năng thích ứng tốt với môi trường bên ngoài, lại không quá nhõng nhẽo. Trong quá khứ, cậu từng hình thành phản ứng sợ hãi đối với chuột, thỏ và các chế phẩm từ bông hay lông động vật.

Trong lúc Peter đang mải mê chơi đồ hàng trên giường, một con chuột bạch từ mép giường ló đầu ra khiến Peter giật mình hét lên, cả người mất thăng bằng ngã xuống giường. Sau khi kích thích qua đi, người ta bế cậu bé ra khỏi giường, để cậu ngồi lên một chiếc ghế. Trong phòng còn có một bé gái tên là Barbara, cô bé trước đó không hề sợ chuột, thậm chí còn thoải mái để chuột bạch chơi đùa trong bàn tay mình. Peter yên lặng ngồi trên ghế nhìn Barbara chơi đùa với chuột bạch.

Peter có một chuỗi vòng hạt, người tiến hành thí nghiệm treo chuỗi vòng lên đầu giường. Chuột bạch nhìn thấy liền giơ chân cào cào vào chuỗi hạt. Mỗi lần thấy chuột bạch tiến đến gần chuỗi vòng của mình, Peter lại kêu lên, “Vòng của con, không được để nó chạm vào vòng của con!” Barbara cũng chạm vào chuỗi vòng nhưng cậu bé lại không hề tỏ ra khó chịu chút nào. Nỗi sợ chuột khiến Peter không dám bước xuống khỏi ghế, cứ như thế đó là nơi duy nhất mà cậu thấy an toàn. Hai mươi lăm phút trôi qua, cậu mới dám xuống ghế.

Ngày thứ hai tiến hành thí nghiệm tương tự, người ta phát hiện ra cậu còn sợ cả những đồ vật có lông như thảm lông, mũ lông... Mỗi khi họ đưa chúng lại gần, cậu đều khóc thét và phản kháng.

Hai tháng sau, Watson thử dùng phương pháp “thiết lập lại phản xạ có điều kiện”, bắt đầu luyện tập cho cậu bé.

Thức ăn, nước uống hằng ngày của cậu vẫn được giữ như bình thường, nhưng bữa trưa nhất định phải cho cậu ăn cả bánh quy và sữa bò, như vậy mới khiến cậu cảm thấy vui vẻ khi dùng bữa. Ngoài ra, người ta còn thiết kế cho cậu một bàn ăn riêng với một chiếc ghế cao.

Ngày đầu tiên, trong lúc Peter đang ăn trưa, người ta mang chiếc lồng chứa một con thỏ vào phòng, đặt nó ở khoảng cách xa vừa đủ. Lúc này, Peter chưa bị con thỏ quấy nhiễu, cậu vẫn thoải mái thưởng thức bữa ăn ngon miệng của mình. Ngày thứ hai, họ lại đặt chiếc lồng chứa con thỏ ở vị trí dễ thấy hơn một chút, gần Peter hơn một chút để thu hút sự chú ý của Peter, cậu bé vẫn bình tĩnh như ngày trước. Cứ như vậy, chiếc lồng chứa con thỏ cứ ngày một gần, dần dần, họ có thể đặt nó lên bàn ăn, về sau Peter còn chấp nhận để con thỏ nằm trên đùi mình. Phản ứng của Peter từ sợ hãi đã chuyển đổi thành chấp nhận, cuối cùng thậm chí còn xuất hiện phản ứng tích cực đối với thỏ. Cậu có thể một tay xúc cơm, một tay xoa đầu nó, chơi đùa với nó. Có thể thấy, lúc này nỗi sợ thỏ của cậu đã không còn nữa, đồng nghĩa với việc, đôi tay và các cơ quan trong cơ thể cậu đều được luyện tập một cách lành mạnh.

Sau đó, những người tiến hành thí nghiệm lần lượt mang tới trước mặt Peter những đồ vật và các con vật có lông để thử cậu bé. Kết quả, cậu không có bất cứ phản ứng sợ hãi nào trước chúng, thậm chí còn vui vẻ nhặt tấm vải bông trên sàn lên, đưa cho mọi người xem. Đối với chuột bạch, tuy không có phản ứng tích cực như trên nhưng cậu cũng chịu nhìn con chuột, có thể xách chiếc lồng có con chuột đi qua đi lại trong phòng. Trong trường hợp mang đến những con vật không liên quan như giun hoặc một con chuột khác, ban đầu Peter vẫn tỏ ra dè chừng, nhưng rất nhanh sau đó cậu có thể cầm con giun lên chơi đùa và hoàn toàn không bận tâm đến sự tồn tại của con chuột kia.

Ban đầu, Watson không thể lý giải được hoàn cảnh phát sinh nỗi sợ hãi bên trong Peter. Nhưng về sau, khi ông đã hiểu rõ rằng những phản ứng sợ hãi ấy xuất hiện do cơ chế chuyển dịch rồi từ đó áp dụng phương pháp trên để khắc phục, quả nhiên nỗi sợ của cậu bé đã ngay lập tức được loại bỏ.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Thích dùng từ “tuyệt đối” là biểu hiện của sự thiếu tự tin?

Những người hay nói “tuyệt đối” khiến chúng ta cảm giác rằng họ luôn vững vàng, dứt khoát và đầy năng lượng. Thực chất không phải vậy. Mà ẩn sau đó, rất có khả năng họ là những người thiếu tự tin.

Khi một người thiếu tự tin vào ý kiến riêng của mình, anh ta thường có tâm lý bất an, lo sợ. Sử dụng những từ như “tuyệt đối” chẳng qua chỉ là cách để khiến bản thân bình tĩnh hơn mà thôi. Do đó, từ “tuyệt đối” mà anh ta nói ra lúc này căn bản không phải để người khác nghe.

Tất nhiên trên đây chỉ là đa số, sẽ là sai lầm nếu lúc nào chúng ta cũng nghiễm nhiên kết luận như vậy. Có những người thật sự cảm thấy ý kiến của bản thân chắc chắn là đúng nên mới nhấn mạnh bằng cách dùng từ “tuyệt đối” khi nêu ý kiến riêng.

Ngăn chặn triệt để nỗi sợ

Chỉ có người không biết gì mới không sợ hãi

Sự tồn tại luôn mang ý nghĩa của riêng nó. Chúng ta có nhất định phải loại trừ triệt để nỗi sợ khỏi cuộc sống hay không? Thật ra đó là việc không cần thiết. Khi chúng ta chưa thể dùng phản ứng tích cực để thay thế nỗi sợ, thì nỗi sợ ở mức độ phù hợp sẽ giúp chúng ta tránh khỏi những tổn hại do việc thiếu hiểu biết gây ra.

• • •

Phản ứng sợ hãi gây ra bởi hành vi của con người thường để lại bóng đen tâm lý trong những đứa trẻ, đây là hệ quả không ai trong chúng ta mong muốn, cổ nhân có câu “Ba tuổi thấy nhỏ, bảy tuổi thấy già”, trên thực tế cũng dùng để nhấn mạnh tầm quan trọng của giai đoạn phát triển lúc mới sinh ở trẻ. Ngay từ giai đoạn đầu, ảnh hưởng từ môi trường xung quanh đã góp phần đắp nặn nên tính cách, tâm lý và trí lực của đứa trẻ về sau. Khi đứa trẻ lên ba tuổi, tổng quan thế giới cảm xúc và khuynh hướng tâm lý về cơ bản đều đã được định hình, còn sau này đứa trẻ trở thành một người ôn hòa, nhũn nhặn, lạc quan, tích cực hay một người bướng bỉnh, kiêu căng, ngang ngược, hung hãn, cũng trong giai đoạn này ta có thể bước đầu dự đoán được phần nào.

Các nhà tâm lý học hành vi không ủng hộ việc để trẻ em bị bao trùm trong cảm xúc sợ hãi, nhưng điều này không đồng nghĩa với việc chúng ta phải tránh cho trẻ đối mặt với tất cả nỗi sợ trên đời. Suy cho cùng, trẻ em cũng sẽ phải trưởng thành và hòa nhập vào cuộc sống tập thể, trong

quá trình chung sống với người khác chắc chắn sẽ cần tuân thủ những quy tắc chung. Như đã nói ở trên, chúng ta biết rằng những phản ứng tiêu cực đôi khi là cần thiết, trong giờ phút quan trọng chúng thậm chí có thể bảo vệ tính mạng cho chủ nhân. Khi sống trong một tập thể, nếu đứa trẻ đưa tay lấy đồ vật không thuộc sở hữu của nó, thì việc cha mẹ dùng đầu bút gõ nhẹ vào tay đứa trẻ để ngăn cấm hành vi ấy cũng là điều cần thiết. Vì đó là hành vi không phù hợp, nên cha mẹ bắt buộc phải tạo ra kích thích không mấy vui vẻ này ngay khi đứa trẻ chưa kịp hành động, còn nếu đợi đến lúc việc đã rồi mới bắt đầu trách phạt đứa trẻ thì đã quá muộn, cũng không kịp thiết lập phản xạ có điều kiện tiêu cực cho đứa trẻ đó nữa.

Nếu không có điều kiện kìm hãm nhất định, đứa trẻ sẽ không biết sợ là gì. Thực tế đây không phải chuyện hiếm gặp, như phía trên đã nói, những thứ có thể khiến một đứa trẻ từ khi sinh ra đã sợ là rất ít, bởi khi ấy nó chưa nhận thức được nguy hiểm và tổn thương mà thế giới bên ngoài có thể gây ra cho mình. Thật đúng với câu “Chỉ có người không biết gì mới không sợ hãi”, chính vì thế mà trẻ nhỏ thường vô tư cầm nắm những thứ mà ở độ tuổi của chúng chưa thích hợp để chạm vào, như cốc thủy tinh, bình hoa sứ, hoặc vô tư vuốt ve những loài động vật có vẻ ngoài dễ thương như chó, mèo... Nhằm đề phòng xảy ra thương tổn, việc thiết lập cho trẻ những phản ứng tiêu cực hoặc phản ứng sợ hãi ở mức độ nhẹ đáng lẽ không nên bị gọi bằng hai chữ “trách phạt”, chúng ta không nên dùng con mắt lạc hậu để nhìn nhận vấn đề này. Dù thế nào, trong từ điển của các nhà tâm lý học hành vi cũng không nên xuất hiện động từ đó.

Quan niệm này không chỉ phù hợp áp dụng cho việc giáo dục trẻ, mà còn đúng đắn khi mở rộng sang lĩnh vực tội phạm học. Mục đích của cha mẹ trong việc dùng bút gõ nhẹ vào tay đứa trẻ là để hình thành thói quen

tốt cho đứa trẻ đó khi hòa nhập vào xã hội, từ đó, đứa trẻ sẽ có ý thức tự kiểm soát hành vi của mình.

Khi đứa trẻ làm điều gì không phù hợp, chúng ta kịp thời gõ nhẹ vào tay đứa trẻ ấy cũng chính là thiết lập cho nó phản ứng tiêu cực ngay ở giai đoạn đầu đời. Cách thức mà chúng ta áp dụng để nghiên cứu là các trình tự thực nghiệm mang tính khách quan, không thể đánh đồng với khái niệm “trách phạt” vốn mang đậm sắc thái chủ quan được.

Lẽ dĩ nhiên, trong quá trình này, vai diễn của cha mẹ chính là những người hướng dẫn con với phong thái tích cực. Muốn giảm thiểu hết mức những phản ứng tiêu cực hình thành theo hướng bị ép buộc, cách tốt nhất vẫn là để cuộc sống của trẻ luôn đầy ắp những phản ứng tích cực, để thế giới tinh thần của trẻ được làm phong phú bởi những điều lành mạnh và tốt đẹp, tránh trạng thái rảnh rỗi chây ì, có như vậy đứa trẻ mới không cảm thấy vô vị mà bị thu hút bởi những thứ tiêu cực quanh nó. Đây dường như đã trở thành quy tắc bất thành văn trong việc giúp trẻ xóa bỏ tâm lý sợ hãi. Người ta có câu “dùng tiền xấu đuổi tiền tốt”, vậy tại sao không thể dùng tiền tốt để đuổi tiền xấu? Liên hệ với tâm lý học hành vi, dùng phản ứng tích cực để loại bỏ phản ứng tiêu cực bằng cách thúc đẩy sự phát triển lành mạnh, dôi dào về cả thể chất lẫn tinh thần của trẻ, đây mới là thượng sách để giúp trẻ tránh xa cám dỗ từ những thứ không bổ ích. Nếu chúng ta chỉ biết cấm đoán, hành vi này sẽ tương đương với việc thiết lập phản ứng tiêu cực, đó chỉ nên là cách làm bất đắc dĩ mà thôi. Bởi khi thế giới của một đứa trẻ đủ phong phú, những cám dỗ kia đối với nó sẽ chẳng có chút sức hút nào cả.

Nếu xung quanh một đứa trẻ luôn đầy ắp những thứ khiến nó phải động tay động não, thì ngày ngày đứa trẻ đó sẽ đều được đắm chìm trong thế giới của sự sáng tạo, đồng thời hình thành thói quen lao động. Đây vốn đã là niềm vui của trẻ, nên trẻ sẽ không cần tìm đến những thứ bị

ngăn cấm để thỏa mãn tính hiếu động như quẹt diêm, cầm dao hay làm vỡ cốc thủy tinh nữa.

Trong trường hợp những bài luyện tập tích cực này chưa phát huy hiệu quả đối với trẻ, thì tất nhiên chúng ta cũng có thể gõ nhẹ vào tay trẻ thay cho tín hiệu “cảnh cáo”.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Vị trí đứng khi chụp ảnh tập thể cũng nói lên nhiều điều.

Mỗi khi cùng bạn bè đi chơi hoặc tham gia một hoạt động tập thể nào đó, chúng ta thường chụp ảnh kỷ niệm. Từ vị trí từng người trong bức ảnh đó, ta có thể nhìn thấu mối quan hệ của các cá nhân trong tập thể này.

Người đứng ở vị trí trung tâm thường là lãnh đạo hoặc “linh hồn” của cả nhóm, những người này có thể gánh vác được trách nhiệm, đồng thời cũng sợ cô đơn, không thích đơn thương độc mã.

Người đứng cạnh vị trí trung tâm thường là hai cánh tay đắc lực và khá thân thiết với lãnh đạo, trong đó người đứng bên trái thường chiếm được nhiều sự tin cậy hơn, vì ở vị trí này, người đó nhìn thấy nửa khuôn mặt phía bên trái của lãnh đạo.

Những người đứng xa vị trí trung tâm có thể trong lòng không công nhận người lãnh đạo ấy, thường ngày cũng khá xa cách với cấp trên, nên lúc chụp ảnh cũng chọn chỗ đứng thật xa, kể cả khi có cơ hội đứng gần lãnh đạo để chụp ảnh, họ cũng sẽ giữ một khoảng cách nhất định.

Điều kì diệu của ngôn từ

Ẩn sau những ký tự là cả thế giới vô biên

Ngôn ngữ của con người thiên biến vạn hóa, dù chỉ một câu nói ngắn gọn cũng có thể bao hàm cả một thế giới bao la. Nhưng liệu chúng ta có thể thấu suốt được hết thấy điều kì diệu ẩn sau ngôn ngữ hay không? Ngôn ngữ thực chất là kiểu hành vi có được qua luyện tập, chính vì sở hữu “công cụ thần kỳ” này, cuộc sống của loài người chúng ta mới tiện lợi được như ngày hôm nay.

Ngôn ngữ ra đời như thế nào?

Vẹt và tinh tinh thật sự “biết nói” sao?

Ngôn ngữ hay tiếng nói liệu có phải là độc quyền của con người? Bạn đừng vội vã kết luận. Chúng ta không thể biết chắc rằng trong quá trình học ngôn ngữ, rốt cuộc là trẻ con bắt chước người lớn hay là người lớn bắt chước trẻ con. Thực tế, ngay cả một đứa trẻ mới sinh cũng có thể học ngôn ngữ thông qua phản xạ có điều kiện, đây chính là sự thật đã được thực nghiệm chứng minh.

...

Trong một bài luận, nhà giáo dục trứ danh Lữ Thúc Tương* từng nhắc đến vị sư huynh thích chơi chữ của mình. Mở đầu bài luận, ông viết “Vẹt biết nói thì vẫn là chim, tinh tinh biết nói cũng vẫn là thú”, khiến mọi người đều gật gù đồng tình. Mãi sau này người ta mới biết câu nói đó đều có nguồn gốc, tới khi được lưu truyền rộng rãi, ý nghĩa của câu nói bắt đầu được mang ra tranh luận.

Lữ Thúc Tương cho rằng, vẹt và tinh tinh đều có thể học ngôn ngữ của loài người, nhưng chúng hoặc là không biết linh hoạt biến đổi nó, hoặc là chỉ học được những ký hiệu ngôn ngữ mà thôi. Trong khi đó, con người sử dụng ngữ âm một cách thiên biến vạn hóa để biểu đạt những tầng ý nghĩa cũng thiên biến vạn hóa như vậy, đây chính là điểm mà các loài động vật không thể bắt kịp so với con người. Theo đó, ông rút ra kết luận: chỉ duy nhất con người mới có ngôn ngữ và tiếng nói thật sự.

Chúng ta khoan hãy bàn luận về quan điểm này của Lữ Thúc Tương. Nhìn từ góc độ tâm lý học hành vi, dù ngôn ngữ, tiếng nói có phức tạp đến mấy thì khi bắt đầu cũng chỉ là một kiểu hành vi đơn giản. Chính xác hơn, việc nói là một thao tác thói quen được sinh ra từ yết hầu của chúng ta, bắt đầu khi luồng không khí từ phổi lưu chuyển qua thanh môn nhỏ hẹp, gặp rung động khi đi qua dây thanh đới, giống như khi ta thổi sáo vậy, nhưng lúc này vẫn chỉ là những âm thanh thô, luồng không khí đó phải đi qua khoang miệng, dưới sự trợ giúp của lồng ngực, mới có thể biến thành lời nói với những ý nghĩa biểu đạt phong phú. Do đó, lời nói trên thực tế là thành quả của trận tác chiến với sự tham gia của một nhóm các cơ quan trong cơ thể. Tóm lại, đó vẫn là phản ứng của bộ máy cơ thể người mà thôi.

Từ việc quan sát những đứa trẻ sơ sinh, các nhà tâm lý học hành vi đã phát hiện: dù mới bốn tháng tuổi nhưng chúng đã có thể sử dụng đôi tay để lấy đồ vật, nếu trải qua luyện tập đặc biệt, chúng thậm chí còn có thể phát triển một cách đáng ngạc nhiên hơn. Tuy vậy, phải một thời gian sau đó chúng mới có thể phát ra tiếng nói đầu tiên. Có những đứa trẻ đến mười tám tháng tuổi vẫn chưa thiết lập được thói quen nói thường ngày, bên cạnh đó, cũng có những đứa trẻ tròn một tuổi đã biết nói rất nhiều thứ, nguyên nhân là do tình trạng của mỗi người đều có sự khác biệt.

Nhằm tìm kiếm điểm khởi đầu trong quá trình trẻ hình thành thói quen nói, Watson và vợ đã cùng quan sát quá trình học nói của một đứa trẻ sơ sinh.

Ngày 21 tháng Mười một năm 1921, đứa trẻ chào đời. Khi đứa trẻ năm tháng tuổi, nó không khác gì so với những đứa trẻ cùng lứa, biết cười khanh khách, còn biết phát âm thành những tiếng “ahgoo” và các biến âm của “a”, “ah”. Tất cả những điều này dường như đều chứng minh đó là một cậu bé thiên thần khỏe mạnh và vui vẻ.

Hai tháng sau khi chào đời, cậu đã “kết thân” với bình sữa, nên từ ngày 12 tháng Năm của năm sau đó, Watson liền thử thiết lập mối liên hệ giữa việc phát âm của cậu bé với bình sữa, cụ thể như sau:

Đầu tiên, họ đưa bình sữa cho cậu bé, cậu vui vẻ ăn sữa một cách ngon lành. Một lúc sau, họ lấy bình sữa đi, rồi cầm bình sữa đứng trước mặt cậu. Nhìn thấy bình sữa trong tay người lớn, cậu bé bắt đầu cựa quậy không yên, hai chân đạp liên hồi, hai tay quờ lên không trung muốn với đến bình sữa. Lúc này, họ liền lớn tiếng nói “da”, đương nhiên là đến khi cậu bé bắt đầu khóc lóc nhe răng, họ mới chịu đưa bình sữa cho cậu.

Kích thích âm thanh này kéo dài khoảng ba tuần, đến ngày 5 tháng Sáu, khi mọi người lại lay bình sữa khỏi tay cậu rồi đứng đó, cùng lúc nói “da” để kích thích cậu bé, thì cậu bất ngờ cũng nói theo “dada”, họ lập tức đặt bình sữa vào tay cậu. Sau đó, họ lặp lại tiến trình này ba lần, kết quả là cậu bé đã có thể nói được âm tiết ấy. Tiếp theo, họ tiếp tục lấy bình sữa khỏi tay cậu năm lần nữa nhưng không nói gì thêm, kết quả là cậu bé chủ động nói “dada” để được nhận lại bình sữa. Dựa vào những quan sát sau đó, họ thấy rằng phản ứng này đã hình thành thói quen ở cậu. Lặp lại tương tự nhưng thay bình sữa bằng con thỏ đồ chơi, phản ứng của cậu vẫn thế, còn với các đồ vật khác thì không.

Ngày 23 tháng Sáu lại có thêm phát hiện thú vị, cậu bé phát ra những âm thanh khác, những âm thanh mà cậu chưa từng được học, như “boo boo”, “bia bia”, “goo goo”. Tuy nhiên, lúc này cậu gần như không nói “dada” nữa. Đến ngày thứ hai, cậu lại nói “dada” nhưng lần này nhẹ nhàng hơn trước rất nhiều.

Ngày 1 tháng Bảy, họ lại có tin vui mới, cậu bé dù không nghe được bất cứ âm thanh kích thích nào vẫn có thể phát âm “dad...en”, nhưng âm “dada” cậu vẫn còn nhớ, thỉnh thoảng còn lặp lại một vài lần như thể đang ôn tập.

Sau khi phản xạ có điều kiện được thiết lập, Watson bắt giác nghĩ: nếu ngay từ đầu đứa bé không bú sữa mẹ trực tiếp mà bú bình, vậy chỉ cần phát ra một từ kích thích rồi đưa bình sữa cho nó, thói quen nói có thể sẽ được hình thành sớm hơn nữa. Nói cách khác, trong thời kỳ đầu của một đứa trẻ sơ sinh liệu đã tồn tại khả năng mô phỏng lại lời nói hay chưa? Về sau đúng là có xuất hiện hình thức mô phỏng này, chỉ có điều đôi lúc ta nên nói rằng người lớn mô phỏng lại trẻ con thì đúng hơn.

Sau khi những âm thanh hình thành nên phản xạ có điều kiện thì xét trên tổng thể ngôn ngữ, việc người ta xem âm thanh đó như một hành vi mang tính bắt chước là điều khó tránh khỏi. Bởi ở đây có một điểm rất thú vị, cũng là vòng lặp mà mọi người đều có thể nhìn thấy: việc một người A lên tiếng biểu đạt gì đó lại là nguyên nhân để một người B cũng nói theo tương tự hoặc phản hồi bằng câu chữ khác. Do vậy, có những lúc rất khó để ta phân biệt rõ ai bắt chước ai. Nhưng dù thế nào đi nữa, có một sự thật không thể phủ nhận: quá trình này luôn nằm trong vòng tròn kỳ quái mang tên “kích thích - phản ứng”.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Người luôn mang ô gấp bên mình là người rất cẩn thận?

Có những người bất luận lúc nào cũng đều đặt sẵn chiếc ô gấp nhỏ trong túi xách, hành động này là để đề phòng tình huống trời đột nhiên đổ mưa.

Những người luôn mang ô bên mình thường có ý thức phòng bị chu toàn trước các sự cố ngoài ý muốn. Họ rất giỏi trong việc trốn tránh hiểm nguy, biết lường trước các sự việc có thể xảy đến, đồng thời nghĩ ra đối sách, khi gặp chuyện thường bình tĩnh, không để bản thân rơi vào cảnh tay chân luống cuống, đầu óc rối bời.

Song song với đó, những người này cũng khá dè dặt và nhút nhát, luôn chất chứa nhiều tâm sự. Trong phân tâm học*, hình ảnh chiếc ô tượng trưng cho uy quyền của người cha, do vậy từ sâu trong tâm khảm, họ chỉ thật sự thấy an toàn khi có cảm giác được sống dưới sự che chở của người cha mà thôi.

Tất nhiên cũng có người trong lúc không đoán trước được trời mưa hay nắng thì thà mang ô cán dài cũng không chịu mang ô gấp. Những người này đa phần thường có suy nghĩ cố chấp, hơi bảo thủ, bởi họ cho rằng ô cán dài mới thật sự là ô.

Sự phát triển của ngôn ngữ

“Quất sinh Hoài bắc tắc vi chi”*

“Quất sinh Hoài bắc tắc vi chi”, thực vật trong quá trình sinh trưởng không khỏi chịu ảnh hưởng từ thổ nhưỡng và nguồn nước. Tương tự, ngôn ngữ cũng lấy ngữ cảnh làm nền móng cho sự phát triển của mình. Chắc hẳn những bạn học ngoại ngữ đều có trải nghiệm sâu sắc về vấn đề này.

...

Thời Xuân Thu, quan đại phu nước Tề là Yến Anh phụng mệnh sang sứ nước Sở. Ngay từ ngày đầu tiên đặt chân đến nước Sở, Sở vương đã tìm đủ mọi cách để khiến ông bẽ mặt nhưng ông đều trót lọt vượt qua, đường hoàng lễ phép quay về nước. Sở vương không cam tâm, bèn sắp đặt một kế hoạch. Trong buổi yến tiệc, nhân lúc mọi người nâng chén cung ly, bỗng dừng xuất hiện hai tên lính kéo theo một phạm nhân bước vào. Sở vương hỏi tên lính, “Người này là ai, phạm tội gì?” Tên lính liền phối hợp đáp, “Hồi bẩm Đại vương, là người nước Tề, phạm tội trộm cắp.” Sở vương nghe xong liền quay sang nhìn Yến Anh, “Chẳng lẽ người nước Tề các người có sở trường trộm cắp vật hay sao?” Yến Anh không hề tỏ ra hoảng loạn mà chỉ khoan thai đứng lên, dong dạc trả lời, “Nghe nói quýt mọc ở phía nam sông Hoài gọi là cây quýt, mọc ở phía bắc sông Hoài lại là cây chi, lá cây giống nhau như đúc, nhưng vị quả chín lại một trời một vực, đó là do thổ nhưỡng khác nhau. Người nước Tề ở nước Tề vẫn có thể an cư lập nghiệp, làm người thiện lương, vậy

mà đến nước Sở liền biến thành kẻ trộm cắp. Có khi nào là do ‘thổ nhưỡng’ ở nước Sở hay không?” Kết quả, Sở vương tự cảm thấy xấu hổ, chỉ còn nước hạ mình xin lỗi Yển Anh.

“Quất sinh Hoài bắc tắc vi chi”, câu nói này không phải vô căn cứ, nếu không tại sao khi học ngoại ngữ chúng ta vẫn luôn nhấn mạnh rằng phải có ngữ cảnh mới có thể học nhanh được? Đúng vậy, ngôn ngữ cũng cần có “thổ nhưỡng” cho riêng mình.

Quay trở lại với cậu bé sơ sinh mà phần trước chúng ta từng quan sát quá trình tập nói. Dần dần, cậu bé đã nắm vững được năm mươi hai từ đơn, nhưng vẫn chưa biết cách kết hợp hai từ đơn lại với nhau. Watson và vợ đã sắp xếp cho cậu bé luyện tập liên kết từ đơn khi cậu một tuổi rưỡi, tuy nhiên phản xạ không được thiết lập thành công.

Vào ngày nọ của một tháng sau đó, người mẹ giục cậu bé tạm biệt cha mình. “Bai bai, papa.” Người mẹ vừa dứt lời, cậu liền nói theo “bai”, nhưng đến chữ “pa” đằng sau thì cậu phải ngưng lại một lúc, mất năm giây mới thốt ra được. Người mẹ vui mừng phấn khởi, mặt mày hớn hở liên tục khen ngợi và ôm hôn cậu bé. Lần khác, cũng trong tình huống tương tự, cậu bé nói “Bai... pa”, rồi sau khi được mọi người xung quanh mớm lời, “Cảm ơn... mama”, “Cảm ơn...papa”, cậu bắt đầu khiến mọi người ngạc nhiên khi chỉ vào chiếc giày rồi nói “Giày... pa”, “Giày... ma”. Đây đều là những câu mà trước đó mọi người không cần phải dạy hay mớm lời cho cậu, tất cả đều do cậu tự liên kết hai từ đơn lại rồi nói ra. Vài ngày sau đó, cậu bắt đầu chốc chốc lại bập bẹ hai từ đơn, dần dần cậu cũng nói được cụm “chó con đi tè”, “mẹ mặc cho”... Điều thú vị là ngay cả khi ngủ trong phòng mình, cậu cũng mấp máy môi tập nói, sau đó lại kết hợp các từ đơn với nhau.

Từ đó, cậu bé ngày càng tiến bộ rõ rệt trong việc ghép hai từ đơn, cuối cùng cậu cũng biết nói một câu hoàn chỉnh, lúc này trông cậu cũng “người lớn” hơn đôi chút. Dù vậy, việc ghép ba từ đơn lại là chuyện

khác. Tất nhiên việc cha mẹ dạy cậu bé học nói chẳng qua chỉ là để giúp cậu hòa mình vào thế giới ngôn từ rộng lớn của tập thể, của xã hội, còn làm sao để cậu có thể thiết lập các phản ứng khác nhau với từ đơn, với cụm từ và với câu hoàn chỉnh, đây lại là một con đường khá dài.

Khi bước qua giai đoạn sơ cấp này, trẻ sẽ tiến bộ rất nhanh trong việc học ngôn ngữ, đến mức chính cha mẹ cũng không thể ngờ được. Đối với một đứa trẻ ba tuổi, rất nhiều thứ có thể khơi dậy phản ứng có điều kiện để cậu nói “mẹ”, ví dụ như: dáng vẻ và khuôn mặt của mẹ, bức ảnh của mẹ, giọng nói ấm áp của mẹ, tiếng bước chân quen thuộc của mẹ, chữ “mẹ” được in trên giấy, thậm chí bao gồm cả quần áo mà mẹ mặc, trang sức, giày dép, mũ mào mà mẹ dùng... Chỉ cần nhìn hay nghe thấy những thứ này, phản ứng của đứa trẻ đối với “mẹ” liền lập tức xuất hiện dưới muôn hình vạn trạng, nó sẽ dùng những ngữ điệu khác nhau để nói “mẹ”, có thể như đang làm nũng, cũng có thể như khi bạn bè trò chuyện với nhau, có lúc lớn tiếng hét lên, cũng có lúc nhỏ giọng dịu dàng... Tóm lại, một phản ứng có thể được tạo thành bởi sự phối hợp nhịp nhàng của vài trăm thứ cơ trên cơ thể, bởi vậy mà hình thức của nó cũng thiên biến vạn hóa.

Lẽ dĩ nhiên, những điều này còn được quyết định bởi kích thích mà đứa trẻ nhận được. Khi cha mẹ dùng cách nói chuyện thường ngày để dạy đứa trẻ, tự nhiên đứa trẻ đó sẽ hình thành phản xạ có điều kiện. Giọng điệu khi đứa trẻ nói cũng chịu ảnh hưởng không nhỏ từ môi trường sống, chẳng hạn chỉ cần nghe đứa trẻ phát âm chữ “nước” cũng phần nào có thể xác định được nó sinh ra và lớn lên ở đâu, đối với những đứa trẻ trong các gia đình miền Bắc định cư ở miền Nam, khi học tiếng miền Nam chúng thường có khá nhiều ưu thế tự nhiên.

Ngoài ra, chúng ta cũng không thể loại trừ nhân tố tuổi tác. Một người ở độ tuổi gần đất xa trời muốn học ngoại ngữ thường không dễ dàng, bởi sẽ rất khó để họ xóa đi dấu ấn ngôn ngữ mẹ đẻ đã in đậm trong

lời ăn tiếng nói của mình. Trong những năm tháng dài đằng đẳng của hơn nửa đời người, những thói quen và phản ứng của họ gần như đã là cố định, hay nói cách khác, cách tư duy của họ đã trở thành công thức khó thay đổi, cơ cấu của cơ thể cũng ổn định hơn theo những thói quen. Trên phương diện này, chúng ta cần lưu ý một chi tiết: vào thời kỳ thanh thiếu niên, khu vực yết hầu của chúng ta có sự thay đổi lớn, về sau, khi đã ổn định rồi sẽ rất khó để linh hoạt thay đổi như trước. Vì vậy, từ lúc này chúng ta thường không thể tùy ý tạo ra những âm thanh mới lạ qua cổ họng của mình nữa.

Bởi vậy, câu nói “Quất sinh Hoài bắc tắc vi chí” quả thật chí lý, khi tách rời khỏi ngữ cảnh, sao có thể khiến ngôn ngữ trở nên đẹp và phong phú hơn đây?

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Ý nghĩa đằng sau việc giơ tay chữ V khi chụp ảnh là gì?

Hầu như ai trong chúng ta cũng từng giơ tay chữ V mỗi khi chụp ảnh lưu niệm. Tư thế tay này ban đầu dùng để tượng trưng cho hòa bình, về sau dần dần trở thành động tác “kinh điển” khi chụp ảnh.

Tại sao chúng ta lại dùng thế tay này để chụp ảnh? Một mặt, đó là biểu hiện của bản năng bên trong chúng ta - tâm lý không muốn xuất hiện trước mặt người khác mà không có sự chuẩn bị gì, sợ người khác nhìn thấy cơ thể và cả tinh thần của mình. Mặt khác, nếu đứng yên bất động, chúng ta sẽ cảm thấy chân tay mình không biết nên đặt ở đâu, cuối cùng chọn cách giơ tay chữ V để che giấu sự căng thẳng và bất an đó.

Sự đối ứng giữa ngôn ngữ và hiện thực

Bạn mang theo cả thế giới trong mình

Nhờ vào ngôn ngữ, con người chúng ta có thể gói gọn cả thế giới để mang theo bên mình. Đây hoàn toàn không phải do phép thuật thần kỳ nào, mà chỉ bởi ngôn ngữ là thứ phản ánh hiện thực khách quan, giữa ngôn ngữ và hiện thực có mối quan hệ đối ứng. Có thể nói, ngôn ngữ chính là cầu nối để con người hiểu được thế giới bên ngoài.

• • •

Mới nghe qua, có thể bạn sẽ cảm thấy thật khó tin, “Tôi mang theo cả thế giới này trong mình?” Không sai, đây chính là sức mạnh của ngôn ngữ.

Qua ví dụ về đứa trẻ học nói từ đơn rồi đến từ ghép mà ta vừa tìm hiểu phía trên, dễ thấy việc hình thành thói quen ngôn ngữ cũng không thể tách rời khỏi quy luật “kích thích - phản ứng”, dù chỉ là nói ra một từ đơn giản như “papa” cũng là kết quả của kích thích từ các cơ quan trong cơ thể. Về sau, do được người lớn tác động bằng cách điều kiện hóa, hành động đó đã trở thành phản ứng sau khi nhìn thấy bình sữa. Trong khi đó, những kích thích không điều kiện có thể khơi gợi một loạt thay đổi trong cơ thể người, lúc này cơ thể sẽ hình thành phản ứng không điều kiện hoặc phản ứng không cần qua luyện tập. Mặc dù chúng ta có nhiều kinh nghiệm trong việc khơi gợi các phản ứng không cần qua luyện tập trên động vật, nhưng đối với trẻ sơ sinh, chúng ta dường như không biết phải kích hoạt vào điểm nào mới khiến đứa trẻ phát ra âm thanh mà

chúng ta mong muốn. Nếu vấn đề này được giải quyết, vậy việc thiết lập phản ứng để trẻ nói ra từ đơn, cụm từ hoặc cả câu sẽ nhanh chóng hơn rất nhiều. Trên thực tế, chỉ cần cha mẹ gắn liền những đồ vật có thể khơi gợi phản ứng của trẻ trong cuộc sống hằng ngày với một từ đơn nào đó, thì từ đơn đó, hay nói cách khác là ngôn ngữ, sẽ trở thành vật thay thế cho thứ đồ kia.

Do vậy, việc đặt tên cho những sự vật quanh ta mang ý nghĩa vô cùng to lớn. Ngôn ngữ làm vật thay thế cho các sự vật sự việc khách quan, điều này phát huy tác dụng quan trọng và mang lại nhiều tiện ích cho cuộc sống của con người. Hãy thử nghĩ xem, nếu con người không có ngôn ngữ thì việc giao tiếp giữa người và người sẽ khó khăn thế nào? Chắc hẳn mỗi chúng ta sẽ phải đeo trên lưng một bao tải đựng đầy vật phẩm, mỗi khi muốn nhắc đến thứ gì lại lục tìm trong bao tải để lấy thứ đó ra cho người khác xem, từ đó khơi dậy phản ứng của họ. Ngược lại, khi con người đã gắn liền các sự vật với ngôn ngữ rồi, việc giao tiếp trở nên thật dễ dàng, bởi những sự vật thường thấy ở thế giới bên ngoài đã được “biến đổi” thành ngôn ngữ để lưu giữ ngay trong bộ não của chúng ta. Không ít người từng trải nghiệm cảm giác phiền não khi ngôn ngữ gặp rào cản, không thể thực hiện chức năng “thay thế” của nó. Ví dụ, một anh chàng nọ sống trong căn nhà có bảo mẫu người Rumani, đầu bếp người Đức, gia nhân người Philippines, trong khi đó bản thân anh ta lại chỉ biết nói tiếng Anh. Lúc này, dù có thể dùng động tác tay mô tả những điều muốn nói, song rốt cuộc anh ta vẫn cảm thấy dùng đồ vật thật sẽ dễ dàng biểu đạt ý của mình tới đối phương hơn.

Nói tới đây, có lẽ mọi người đều đã nhận thấy sự thần kỳ của ngôn ngữ trong đời sống. Việc sáng tạo ra ngôn ngữ tưởng như nhỏ nhặt, chẳng đáng bận tâm nhưng nó thực sự là cuộc cách mạng vĩ đại để thúc đẩy sự kết nối giữa người với người trong xã hội. Chúng ta không cần trực tiếp dùng đồ vật để giao tiếp, mà chỉ cần âm thanh thôi cũng có thể

truyền đạt được tất cả. Từ đó, loài người chúng ta bước vào thời kỳ phát triển thần tốc, mà để đạt được bước tiến đó, đóng góp to lớn của ngôn ngữ là không thể xem nhẹ.

Rất nhanh chóng, con người đã có thể liên kết mỗi sự vật, hiện tượng ở thế giới bên ngoài với những từ ngữ tương ứng, sau đó lưu giữ chúng lại trong trí óc. Khi ở một mình hoặc ngay cả trong lúc ngủ say, bạn đều có thể dạo quanh thế giới ngôn ngữ nhỏ bé trong tâm trí để từ đó tưởng tượng, sáng tạo hoặc mơ mộng như một người tự do trong thế giới của riêng mình. Đây cũng là một “đặc ân” mà ngôn ngữ ban cho mỗi con người chúng ta.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Người thường xuyên thay đổi hình tượng là người luôn mang nỗi bất an trong lòng?

Không ít người cứ một thời gian ngắn lại thay đổi kiểu tóc, nhuộm tóc, đổi phong cách ăn mặc, đổi hình tượng của bản thân. Những người xung quanh có thể cảm thấy đây là kiểu người thời thượng, luôn đón đầu xu thế nhưng bạn có muốn biết nguyên nhân thật sự đằng sau không?

Thật ra, việc chúng ta thi thoảng thay đổi một chút hình tượng của mình là chuyện rất đời thường. Tuy nhiên, nếu cứ dăm ba tuần lại đổi kiểu tóc hoặc nhuộm một màu tóc khác, thì khả năng cao những người này luôn có cảm giác bất an trong lòng. Không phải họ thật sự muốn trở thành người như vậy, mà là muốn người khác nhìn thấy mình như vậy. Trên thực tế, họ luôn thấy lo lắng về cái nhìn của mọi người dành cho mình, nên hình tượng của họ cũng không bao giờ trong trạng thái ổn định.

Những người này thiếu lòng tin vào bản thân, lại không thể phán đoán được thái độ của người khác, bởi vậy họ luôn mượn những hình

tượng khác nhau để thích ứng với con mắt của nhiều người.

Sự vận động mang tính thúc đẩy của ngôn ngữ

Tác dụng mang tính quyết định của tấm domino đầu tiên

Khi nói ra một từ ngữ nào đó, có lẽ ta không hề ý thức được rằng chính từ ngữ đó đã tạo nên một dãy phản ứng dây chuyền như các tấm domino. Bởi các từ ngữ phía sau xuất hiện nhờ sự “phát động” của từ đầu tiên, nên từ đầu tiên có thể coi như nhân tố then chốt thúc đẩy phản ứng dây chuyền xảy ra.

...

Hiệu ứng domino là khi một tấm domino đổ xuống, nó sẽ khiến các tấm domino phía sau cũng đổ xuống theo. Nơi khởi đầu của phản ứng dây chuyền này chính là tấm domino đầu tiên.

Trong quá trình hình thành ngôn ngữ, ta cũng có thể bắt gặp hiện tượng tương tự. Nguyên nhân là bởi thói quen sử dụng ngôn ngữ của con người cũng giống như thói quen thao tác tay chân, sau khi thiết lập hàng loạt phản ứng dựa trên kích thích từ một hệ thống các tác nhân, chỉ cần kích thích từ tác nhân đầu tiên thôi cũng có thể hoàn thành trọn vẹn hàng loạt động tác phản ứng sau đó mà không cần xuất hiện kích thích từ toàn bộ hệ thống.

Để dễ hình dung hơn một chút, chúng ta có thể tưởng tượng quá trình này giống như khi đánh piano. Ban đầu, người học chỉ biết dùng một ngón tay, gõ từng phím, từng phím để phát ra âm thanh. Ví dụ như

khi nhìn vào nhạc phổ bài hát *Yankee Doodle*, nốt nhạc đầu tiên đập vào mắt bạn sẽ là Sol, ngón tay nhấn xuống phím đàn để phát ra âm Sol, tiếp đó là La, ngón tay nhấn phím La, rồi đến Si, tay lại nhấn phím Si... Cả bản nhạc vốn là một loạt kích thích thị giác được biểu thị dưới dạng các nốt nhạc, còn phản ứng của chúng ta là dựa vào chúng mà đàn lên thành tiếng toàn bộ khúc nhạc hoàn chỉnh.

Sau một thời gian dài tập luyện hiệu quả, đôi tay bạn đã có thể đàn khúc nhạc này một cách nhuần nhuyễn và dễ dàng, khi đó dù người khác có lấy mất nhạc phổ của bạn đi, bạn vẫn có thể đánh trôi chảy bản nhạc đó. Thậm chí trong đêm tối không nhìn rõ phím đàn, bạn cũng đàn không sai một nốt, chẳng kém chút nào so với đánh đàn vào ban ngày. Đó là bởi ngón tay bạn đã thiết lập được một hệ thống phản xạ có điều kiện ổn định. Bạn có thể đạt được trình độ như vậy vì bạn biết động tác đầu tiên mình phải làm là gì, một khi bắt đầu, động tác đầu tiên này sẽ thay thế cho kích thích để đàn tiếp nốt nhạc thứ hai, các động tác tiếp theo cũng tương tự, bạn cứ thế luyện tập cho đến khi quá trình ấy trở thành thói quen cố định.

Lấy ví dụ khác, một người đọc được trong cuốn sách một câu như sau, “Bây giờ... tôi... nằm xuống... ngủ.”, đồng thời tạo ra phản ứng tương ứng với câu nói này. Vậy một thời gian sau, khi nói từ “bây giờ”, anh ta đã có thể tiếp nhận kích thích vận động từ các từ phía sau là “tôi”, “nằm xuống” và “ngủ”. Trên thực tế, đây không khác gì một dây xích mà việc nói ra từ đầu tiên kéo theo việc hoàn thành cả một câu. Như vậy có nghĩa là kể cả khi bạn bị tách rời khỏi kích thích từ thế giới, khi bạn cùng người khác bàn luận về một hình ảnh nào đó hoặc một giai điệu nào đó quanh quẩn trong đầu, thậm chí là về một câu chuyện xảy ra từ rất lâu trong quá khứ, lúc này nếu đối phương ngẫu nhiên nói ra một từ cũng có thể gạt đổ tấm domino đầu tiên, kích hoạt một loạt từ ngữ khác để giải thích thêm về câu chuyện hoặc sự vật đang được nhắc đến. Mọi người

chỉ thường gọi quá trình này là “gợi nhớ”, nhưng thực chất nó không khác gì một dãy các tấm domino khổng lồ được tạo thành bởi ngôn ngữ.

Như vậy, dường như đã có thể giải thích vì sao khi còn đi học, đôi lúc chúng ta bắt gặp đề bài dưới dạng điền câu thơ còn thiếu vào chỗ trống. Lúc này, có những học sinh phải nhẩm lại bài thơ từ đầu, sau đó mới có thể nhớ được trong chỗ trống còn thiếu câu thơ nào. Thật ra, điều học sinh cần khi đó là tấm domino đầu tiên đổ xuống để phát động một dãy phản ứng tiếp theo, đồng thời điều này cũng cho thấy những tấm domino ở giữa liên kết không được tốt, nó cần những tấm domino phía trước đổ xuống theo thứ tự thì bản thân mới có được sự thúc đẩy.

Quan sát và suy đoán

Người thích mặc đồ màu xanh lam có tính cách thế nào?

Một vài người khi phối đồ thường thích chọn tông màu xanh lam, như áo sơ mi xanh da trời, âu phục xanh tím than, thậm chí cả vạt cũng đa phần là màu xanh lam. Họ là những người có tính tình cởi mở, chăm chỉ, cần cù. Màu xanh lam quả là sự phối hợp hoàn hảo đối với họ.

Xanh lam là màu mang tính tự tiết chế, có ý nghĩa tiết chế bản thân và tôn trọng trật tự. Người chọn trang phục xanh lam thường có tính cách trầm ổn, giới làm việc nhóm, có cái nhìn khách quan về mọi thứ, có thể kiểm soát cảm xúc của mình một cách lý trí.

Màu xanh lam nhạt thể hiện sự tươi mát, sáng khoái, trong khi đó màu xanh lam đậm mang lại cảm giác tri thức, thông tuệ.

Ngôn ngữ là thói quen cần duy trì

Bạn thật ra không hề quên tên người khác

Trong chúng ta, chắc hẳn ai cũng từng gặp phải tình huống ngại ngùng thế này: bạn cũ lâu ngày gặp lại, nhưng chúng ta lại không nhớ ra tên của họ là gì, chỉ có gương mặt và giọng nói quen thuộc là nhắc cho ta nhớ rằng cả hai trước đây đã từng thân thiết thế nào. Lúc này, bạn không cần phải tự trách bản thân hay cảm thấy day dứt vì trí nhớ kém cỏi, đây chẳng qua chỉ là do sự suy yếu của việc duy trì thói quen ngôn ngữ mà thôi.

...

Chúng ta có lẽ không còn xa lạ với chứng bệnh mang tên “mù mặt”, chứng bệnh này mang đến không ít rắc rối cho những người mắc phải. Nghiên cứu chỉ ra rằng đây có thể là một căn bệnh di truyền, và đến nay, các y bác sĩ vẫn chưa tìm ra phương pháp trị liệu có hiệu quả.

Ngoài chứng mù mặt ra, trong cuộc sống, chúng ta cũng có thể gặp những tình huống như dưới đây.

Một người bạn lâu ngày không gặp tới thăm anh chàng nọ. Anh chàng chủ nhà nhìn thấy bạn thì tay bắt mặt mừng: “Ôi, tôi không nằm mơ đấy chứ? Cậu chẳng phải là Addison Simmon ở Seattle sao? Tôi còn nhớ lần trước chúng ta gặp nhau ở hội chợ Chicago, từ đó đến giờ chẳng gặp được lần nào. Cậu chắc hẳn vẫn còn nhớ khách sạn của Windmere chứ, ở đó bọn mình đã có khoảng thời gian tụ tập thật vui vẻ, còn cả

những trò giải trí ở hội chợ triển lãm nữa, quả là quãng thời gian đáng nhớ...” Tiếp đó, hai người cứ thế thao thao bất tuyệt chuyện trên trời dưới biển.

Có một số người sau khi nghe câu chuyện trên sẽ phê phán các nhà tâm lý học hành vi, cho rằng câu chuyện không đủ sức thuyết phục để giải thích cho vấn đề về trí nhớ, vậy dưới đây chúng ta hãy cùng phân tích một chút quá trình này.

Chúng ta cùng tái hiện quá trình gặp gỡ của Simmon và anh chàng chủ nhà. Đầu tiên, anh ta nhìn thấy Simmon, làm quen và được biết tên người này. Sau hai tuần, trong buổi gặp mặt tiếp theo anh ta lại càng hiểu về Simmon hơn một chút. Sau nữa, họ trở thành bạn bè, có thể là mỗi ngày đều nhìn thấy nhau, dần dần trở nên thân thuộc. Trong vô số hoàn cảnh khác nhau, hai người vô thức thiết lập những thói quen về giao tiếp và hành động như bắt tay, tâm sự... Nói cách khác, những thói quen này đã trở thành một phần của tổ chức cơ thể. Sau này, dù là một tháng không gặp, chỉ cần nhìn thấy nhau, hai người lại lần nữa gọi dậy những phản ứng ngủ quên, bao gồm phản ứng của ngôn ngữ và cơ quan trong cơ thể.

Tuy nhiên, khi những phản ứng này ngủ quên trong vài năm thì lúc hai người gặp lại, rất có khả năng sự việc sẽ diễn ra thế này: anh chàng chủ nhà có thể lập tức hồ hởi chạy tới gần Simmon nhưng lại phát hiện mình không nhớ nổi tên đối phương. Để che giấu sự ngại ngùng của mình, anh ta sẽ giải thích, “Nhìn cậu quen quá, vậy mà tôi nhất thời không nhớ ra tên cậu.” Trong hoàn cảnh đó, dù những thói quen trước đây giữa hai người như đập vai, ôm hôn, bắt tay... vẫn còn tồn tại, và những phản ứng của các cơ quan trong cơ thể cũng chưa hề biến mất, nhưng một phần thói quen tổ chức ngôn ngữ đã mất rồi, dẫn đến việc phản ứng ngôn ngữ và phản ứng cơ thể bị lệch nhịp với nhau. Dù vậy, vấn đề này cũng không khó để giải quyết, chỉ cần đối phương nói ra tên

mình thì những thói quen ngôn ngữ trước đây lại một lần nữa được thiết lập.

Tuy nhiên, chúng ta cũng không thể loại trừ tình huống này: khi hai người xa cách nhau một thời gian quá dài hoặc mối quan hệ giữa hai người vốn không mấy thân thiết, vậy khi gặp lại, bất luận là thói quen hành động hay tổ chức ngôn ngữ đều không còn nữa. Nguyên nhân là bởi những thói quen này từ trước đó chưa đạt đến mức độ ổn định, lại trải qua một thời gian dài không được duy trì, kết quả là chúng đã hoàn toàn bị “quên lãng”.

Quay trở lại với chứng bệnh mù mắt. Nếu chúng ta cho người bệnh thời gian đủ lâu để tiếp xúc với một người khác, ít nhất căn bệnh cũng sẽ bớt đi phần nào tác động đối với mối quan hệ này. Những người bệnh nặng có thể nhận nhầm con của người khác với con mình mà đón về nhà, nhưng chỉ ít thì sau khi về họ cũng sẽ cảm thấy có gì đó không đúng. Điều này chính là do tác động của thói quen trong các tổ chức cơ thể được thiết lập suốt một thời gian dài.

Phân tích theo hướng này, không chỉ đối với con người mà với quá trình tiếp nhận kiến thức mới cũng có quy luật tương tự. Chẳng hạn khi học một môn nghệ thuật hay một thứ ngôn ngữ, ta phải kiên trì bền bỉ, không thể chỉ học ngày một ngày hai rồi bỏ dở. Chỉ cần khoảng thời gian trống giữa các kích thích không quá dài thì những phản ứng của các tổ chức cơ thể vẫn sẽ không ngừng luyện tập, lặp lại và tăng cường, giống như đường cong quên lãng của Hermann Ebbinghaus*. Một khi kích thích biến mất trong thời gian dài, vậy quãng thời gian đó sẽ trở thành giai đoạn “bỏ hoang”, không còn liên kết, các tổ chức thói quen cũng biến mất một phần, thậm chí biến mất toàn bộ. Tương tự như khi ta nhớ lại một đoạn văn hoặc một khâu thực nghiệm nào đó sau thời gian băng đi quá lâu, ta sẽ cảm thấy nó không còn quen thuộc nữa, thậm chí đôi khi nào bộ không còn chút ký ức nào về nó. Tất nhiên, sau khi kích thích

xuất hiện lần nữa, những phản ứng có tổ chức này sẽ trở về trạng thái hoàn chỉnh hoặc được thiết lập lại. Trường hợp quen thuộc nhất là khi học sinh không thể đọc thuộc lòng một đoạn văn bản, giáo viên sẽ đưa ra một vài từ gợi ý để học sinh đó nhớ ra.

Dựa theo lý luận về tâm lý học hành vi, có thể khái quát định nghĩa về trí nhớ của con người như sau: Khi kích thích nào đó xuất hiện trở lại sau một thời gian biến mất, những gì chúng ta phản ứng với kích thích ấy đều là những thói quen vốn có từ trước, là sự tái hiện những hành vi của ta vào lần đầu tiên kích thích xuất hiện.

Ngoài ra, ta cũng có thể bắt gặp những miêu tả tương tự trong các tác phẩm văn học, ví dụ trong một cuốn tiểu thuyết có tình tiết như sau: Sau một ngày bận rộn, cô gái nọ trở về nhà khi trời đã tối. Dù không gian mờ tối khiến cảnh vật trước mặt không rõ ràng, nhưng đối với một người lớn lên ở vùng rừng núi như cô gái, lúc này việc đi đường không phải dựa vào đôi mắt mà dựa vào cảm giác của đôi chân. Chính bởi đôi chân đã quen thuộc với từng đoạn đường núi nhấp nhô gồ ghề, cô gái mới có thể bước đi giữa trời tối dễ dàng như vậy.

Quan sát và suy đoán

Cẩn thận, tư thế ngủ có thể tiết lộ tính cách của bạn!

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường không chú ý đến tư thế ngủ của mình. Tuy nhiên, một vị bác sĩ đã tiến hành khảo sát và phát hiện tư thế ngủ của một người có thể nói lên tính cách của người đó.

Người nằm ngửa với dáng chữ “đại” thuộc “kiểu hình vương giả”. Họ thường tràn đầy tự tin, tương đối cởi mở, nhưng thiếu khéo léo trong chuyện đối nhân xử thế.

Người nằm nghiêng, hai chân hơi cong thuộc “kiểu hình nửa thai nhi”. Họ là những người có tính cảnh giác cực kỳ cao, hơi hướng nội, có

ý thức mạnh mẽ về bản thân, điều này có thể mang đến rắc rối cho các mối quan hệ trong xã hội của họ.

Người nằm sấp, thuộc “kiểu hình nằm sấp”. Họ là người sống có quy củ, làm việc thường thận trọng, nhưng cũng thích quản chuyện thiên hạ. Tất nhiên cũng có một khả năng khác, khi mong muốn của bản thân không được đáp ứng người ta cũng có xu hướng nằm ngủ theo tư thế này.

Người nằm nghiêng, hai chân chồng lên nhau giống như bị trói, thuộc “kiểu hình tù nhân”. Những người này có thể đang phải chịu áp lực lớn về tinh thần, trong lòng luôn cảm thấy vô cùng bất an.

Người quỳ hai chân ngủ, dáng ngủ tương tự như tượng nhân sư, thuộc “kiểu hình nhân sư”. Những người này có thể gặp vấn đề về hệ thần kinh, giấc ngủ thường không sâu, hay bị quấy nhiễu bởi chứng mất ngủ.

Tầm quan trọng của “từ kích thích”

Manh mối trong mắt thám tử Sherlock Holmes

Đôi lúc, ngôn ngữ cũng trở thành manh mối để điều tra, bởi vậy mới có chuyện người ta áp dụng chiến thuật tâm lý để phá án. Tất nhiên chúng ta không thể tin tưởng hoàn toàn vào nó, vì suy cho cùng ngôn ngữ cũng không thể làm viên linh đan vạn năng xử lý được tất cả mọi tình huống trên đời.

• • •

Chắc hẳn phần đông mọi người đều từng đọc tác phẩm Sherlock Holmes hoặc xem các bộ phim truyền hình với chủ đề điều tra, phá án. Trong đó, khi đối mặt với những thủ thuật tinh vi của tội phạm, các nhân viên cảnh sát và thám tử thường phải tìm kiếm dấu vết liên quan để giải quyết những vụ án mà nhìn bên ngoài tưởng như không có manh mối nào. Để phá án, họ tuyệt đối không được bỏ qua bất kỳ dấu vết nào dù là nhỏ nhất.

Thông thường, quá trình này không thể thiếu việc áp dụng chiến thuật tâm lý, và những “chiêu thức” nhằm phát hiện nói dối trong quá trình điều tra cũng có thể giúp chúng ta hiểu rõ hơn về tâm lý học hành vi.

Vấn đề trọng tâm mà ở đây chúng ta sắp tìm hiểu là ứng dụng của những “từ kích thích” trong lĩnh vực tội phạm học.

Giả dụ hai người cùng chơi một trò chơi, một người tùy ý nói ra một từ, đối phương phải nói ra một từ nào đó để đáp lại với tốc độ nhanh nhất có thể. Nếu từ được đưa ra đầu tiên là “mèo”, vậy đối phương không cần suy nghĩ cũng đáp lại được ngay là “chuột”. Nếu từ ban đầu là “bố”, câu trả lời cũng được đưa ra mà chẳng cần do dự là “mẹ”. Đây đều là những phản ứng mang tính thói quen mà trong cuộc sống thường ngày chúng ta đã thiết lập từ rất sớm. Tuy nhiên, giả dụ một trong hai người chơi biết việc đối phương từng hẹn hò với nhân tình ở Maldives, thì khi anh ta nói ra từ “Maldives”, đối phương sẽ không cách nào đáp lại ngay lập tức một cách gọn ghẽ, thay vào đó có thể là những phản ứng như sau: trầm tư, im lặng, chần chừ một lúc mới đáp lại, thấp giọng hoặc lớn giọng trả lời, trả lời vội vã qua loa cho xong. Hơn nữa, trong lúc những phản ứng này xảy ra, họ cũng không che giấu nổi những biểu hiện bất thường như đỏ mặt, cúi đầu, cười lớn...

Chúng ta sẽ không đi quá sâu vào nghiên cứu cách làm này, vì ở đây có quá nhiều nhân tố phức tạp mà ta đã tạm thời lược bỏ, trong đó bao gồm cả những ứng dụng của phân tâm học. Nhưng nhìn chung, chiến thuật này có thể giúp các nhân viên cảnh sát phát huy khả năng của mình. Watson đã tiến hành thử nghiệm, thông qua tâm lý học để nhận định nghi phạm có rối loạn cảm xúc hay không. Một nghi phạm có sự rối loạn trong cảm xúc sẽ phản ứng theo bản năng trước những từ liên quan đến hành vi phạm tội, phương pháp này thường khiến nghi phạm phải thừa nhận hành vi phạm tội của mình. Đối với tội phạm mà nói, đây là một trong những cách tra khảo đáng sợ nhất, bởi họ sợ rằng khi đối mặt với cách tra khảo này, họ sẽ không cẩn thận để lộ sơ hở, không khảo mà xưng.

Ví dụ, có một túi châu báu đặt trên mặt bàn, trước đó có sáu người cùng nhau vây quanh túi châu báu, nhưng chỉ một thoáng không để ý, túi châu báu liền không cánh mà bay. Sáu người đều phủ nhận mình là

người lấy cắp. Vậy để xác định ai là người thật sự lấy túi châu báu kia, người điều tra sẽ đưa họ vào phòng thẩm vấn. Tại đây, người này đưa ra một số câu hỏi, trong đó chứa từ then chốt liên quan đến châu báu hoặc nói dối. Lúc này, người ta đặt thiết bị chuyên dụng ở một bên để đo sự thay đổi trong nhịp thở và huyết áp của các nghi phạm. Khi tiếp nhận kích thích từ một từ ngữ then chốt, nếu là người nói dối, phản ứng cảm xúc của họ sẽ không ổn định, trực tiếp khiến cho nhịp thở và huyết áp cũng bất ổn theo. Trong những tình huống thông thường, ghi chép về huyết áp có độ tin cậy cao hơn so với ghi chép về nhịp thở.

Tuy vậy, phương pháp này không thể đưa vào áp dụng cho tất cả các lĩnh vực. Theo quan điểm của tâm lý học hành vi, thói quen phản ứng với ngôn ngữ của con người đến từ việc tổ chức và hệ thống hóa ngôn ngữ. Nếu là công nhân, bạn dễ dàng thao tác và sử dụng tất cả công cụ, máy móc trong công xưởng của mình, nhưng giả dụ trong đó có một thiết bị mà trước đây bạn chưa từng được dùng thì việc thao tác sẽ không còn được trơn tru như thế. Bạn sẽ phải nghiên cứu hướng dẫn sử dụng trước rồi mới bắt tay vào làm. Dù vậy, việc này đối với bạn cũng không phải vấn đề quá to tát vì bạn cũng gặp nhiều tình huống tương tự rồi. Xét trên một mức độ nào đó, ngôn từ cũng gần giống như các máy móc và thiết bị kia, nếu con người cảm thấy khó khăn khi phản ứng lại một vài từ ngữ, điều đó chứng tỏ rằng thường ngày họ ít khi sử dụng đến từ kích thích ấy. Đây cũng là một khả năng không thể loại trừ.

Trong tâm lý học, phương pháp này có thể được dùng trong nhiều tình huống thú vị. Watson đã đưa ra một giả thiết như sau, “Nếu bây giờ tôi đưa trợ thủ của mình cùng sáu người ra ngoài, sau đó, một người trong số đó sẽ được trợ thủ của tôi phát cho một tấm thẻ, người này dựa theo tấm thẻ mà đến thư viện trước mặt cầu hôn một cô gái. Tiếp theo, sáu người được làm bài khảo sát, trước khi khảo sát, người trợ thủ của tôi sẽ yêu cầu người nhận tấm thẻ giữ bí mật. Vậy trong quá trình khảo

sát diễn ra, tôi có thể đoán được trong năm người còn lại, có bao nhiêu người diễn đạt đúng sự thật và bao nhiêu người che giấu chân tướng.”

Đúng là tâm lý học có thể giúp chúng ta suy đoán một số phản ứng, nhưng Watson cho rằng trong quá trình điều tra phá án hoặc nghiên cứu các chứng bệnh về tâm thần, nếu phán đoán dựa theo một số kiến thức không hoàn toàn đáng tin, hậu quả sẽ rất khó lường, vì khi không hiểu rõ tội phạm hoặc người bệnh ở trong hoàn cảnh cảm xúc như thế nào, ta cũng không thể tìm được từ then chốt có khả năng đánh vào điểm nhạy cảm trong tâm lý họ. Như vậy thật chẳng khác nào thầy bói xem voi, sao có thể đưa ra kết luận thực sự chuẩn xác?

Do đó, kích thích đến từ các từ ngữ then chốt không đảm bảo sẽ cho ra kết quả mà chúng ta mong muốn, và chúng ta cũng không thể coi nó như tư liệu hoàn toàn đáng tin để nghiên cứu về cảm xúc con người. Mặc dù vậy, trên phương diện nghiên cứu cảm xúc, chúng ta vẫn có thể tin rằng trong tương lai, những phản ứng cảm xúc có thể được thiết lập một cách có tuần tự chứ không còn hỗn loạn và thiếu kiểm soát nữa. Bên cạnh đó, chúng ta cũng có thể tìm hiểu để biết cách loại bỏ những cảm xúc sợ hãi, ức chế và phần nộ quá mức của bản thân.

Quan sát và suy đoán

Tại sao có những người luôn thích đeo kính râm?

Có những người bắt kể vào thời tiết nào, vào mùa nào cũng đều đeo kính râm. Ngoài mục đích che đi sắc mặt nhợt nhạt và bảo vệ đôi mắt, kính râm rốt cuộc còn có ý nghĩa như thế nào đối với những người này?

Đôi mắt của một người bị che lấp khi họ đeo kính râm, điều này khiến những người xung quanh cảm thấy có phần đáng sợ. Những người lúc nào cũng đeo kính râm thường có tính cảnh giác cao, thiếu tự tin, họ lo sợ người khác sẽ nhìn ra suy nghĩ thật sự của mình.

Đối với những người hay lo lắng và căng thẳng khi giao tiếp với người lạ, đeo kính râm giúp họ nói chuyện lưu loát hơn rất nhiều, từ đó giảm bớt nỗi bất an trong lòng. Ngoài ra, kính râm cũng có tác dụng hoán đổi vị trí giữa hai bên, vì lúc này đối phương không nhìn thấy đôi mắt bạn, còn bạn thì ngược lại, có thể nắm bắt được cảm xúc biểu lộ qua ánh mắt đối phương. Như vậy, so với người kia rõ ràng bạn đã trở thành người có ưu thế hơn hẳn.

Giải mã tư duy

Giao tiếp với chính mình trong im lặng

Chúng ta luôn cảm thấy khó khăn trong việc nhìn thấu hình dáng thật của thế giới tư duy, nhưng điều đó không có nghĩa rằng ta không thể giải mã được nó. Tư duy tồn tại dựa vào ngôn ngữ, là việc giao tiếp bí mật với chính mình. Tư duy của mỗi người trong mỗi khoảnh khắc thật ra đều là bài luyện tập lặng lẽ về ngôn ngữ mà thôi.

Bản chất của tư duy

Lời thì thầm mà bạn nói với chính mình

Có lẽ bạn không để ý rằng, mỗi ngày chúng ta đều thực hiện việc giao tiếp trong im lặng với bản thân. Kiểu giao tiếp này chính là thứ mà chúng ta quen gọi là “tư duy”, chỉ có điều trước đó chúng ta chưa từng nhìn ra bản chất của nó.

...

Ở chương trước, chúng ta đã cùng tìm hiểu về điều kỳ diệu bí ẩn của ngôn ngữ, vậy chương này có lẽ bạn cũng sẽ cảm thấy tò mò tương tự: trong mắt các nhà tâm lý học hành vi, tư duy là gì? Có thể bạn từng giờ qua những cuốn sách tương tự, hy vọng nắm được bản chất của tư duy, vậy mà cuối cùng vẫn phải bó cuộc vì không cách nào hình dung được rõ ràng. Nếu hỏi tư duy là gì, chắc hẳn bạn sẽ trả lời rằng đó là một hiện tượng tâm lý mang tính tạm thời, là thứ vô hình, vượt ra ngoài thể xác mà con người không thể chạm vào. Còn đối với các nhà tâm lý học hành vi, tư duy hoàn toàn không phải thứ gì thần bí, ngược lại, nó được coi là một phần quen thuộc của đời sống sinh hoạt hằng ngày.

Tư duy rốt cuộc là gì? Khái niệm mà các nhà tâm lý học hành vi đưa ra là: tư duy là quá trình mỗi người tự thì thầm với bản thân. Tuy có một phần chỉ là giả thiết, nhưng quan điểm này đã được thử nghiệm áp dụng vào khoa học tự nhiên với mục đích vén bức màn bí mật về tư duy. Kể từ đây, quan điểm này vẫn luôn được diễn tiến và bổ sung không ngừng, trong đó Watson đã đưa ra một điểm then chốt là vận động của yết hầu.

Theo Watson, có nhiều minh chứng cho thấy kể cả khi cắt bỏ yết hầu, chúng ta cũng không cần quá lo lắng về việc mất đi khả năng tư duy. Dù những người đã trải qua phẫu thuật cắt yết hầu không thể nói chuyện một cách rõ ràng, dễ nghe nhưng điều này không hề ảnh hưởng đến vận động của các hệ thống cơ bắp khác như gò má, đầu lưỡi hay lồng ngực khi người đó hạ thấp giọng để thì thầm. Vốn dĩ, yết hầu có các tổ chức sụn đảm nhiệm tư duy, giống như tác dụng quan trọng của khớp và sụn nơi cùi chỏ khi một vận động viên chơi bóng bàn. Khi một người thực hiện hành vi nói, các tổ chức cơ đã được thiết lập thói quen sẵn sẽ nghe theo mệnh lệnh từ tư duy nội tại, vài trăm tổ chức cơ phối hợp nhịp nhàng như một bộ máy tinh vi, như vậy chúng ta mới có thể nói ra một từ đơn theo ý mình. Thực chất, mỗi lần ta nói đều có thể ví với một công trình vĩ đại, chỉ là thường ngày chúng ta thờ ơ với nó mà thôi.

Có những người rất giỏi trong việc mô phỏng giọng nói, có thể nói cả giọng nam lẫn giọng nữ. Ngoài ra, cũng không ít người có thể mô phỏng âm thanh của người khác và sự vật mà họ từng được nghe. Những kỹ năng ấy đều dựa vào sự phong phú và linh hoạt của các tổ chức ngôn ngữ. Mặt khác, những thói quen được hình thành trong quá trình này rất đa dạng và nhiều biến hóa. Đây là lý do vì sao những đứa trẻ sơ sinh có thể sử dụng ngôn ngữ để biểu đạt ý muốn nhiều hơn so với việc sử dụng tay chân. Khi trưởng thành hơn, những đứa trẻ có thể tự giao tiếp với chính mình, từ đó một số động tác bắt đầu có khả năng thay thế cho suy nghĩ để biểu đạt ý muốn ra bên ngoài, cho đến khi động tác ấy trở thành ký hiệu thay thế cho một từ đơn nào đó. Từ đây, ngôn ngữ cơ thể mới càng mở rộng thêm phạm vi biểu đạt suy nghĩ của con người.

Có thể bạn sẽ hỏi: Khi suy nghĩ, chúng ta đâu có phát ra tiếng nói, hơn nữa cũng đâu phải vừa khoa chân múa tay vừa suy nghĩ đâu?

Ở đây chúng ta lại một lần nữa giải thích từ những đứa trẻ. Nếu quan sát một đứa trẻ ba tuổi, bạn sẽ phát hiện mỗi khi ở một mình, đứa trẻ đó

sẽ nói liên tục không ngừng nghỉ. Hành động này dưới con mắt của người lớn có thể coi là tự nói chuyện một mình, những điều được nói ra có thể là việc muốn làm trong một ngày, hoặc mơ ước, nỗi buồn, nỗi sợ của bản thân, kể cả sự bất mãn đối với người khác cũng được đứa trẻ nói ra hết. Nhưng hành động này trên thực tế không thể kéo dài quá lâu, vì chỉ một lúc sau đó nó sẽ bị người lớn can thiệp vào, họ sẽ nói với đứa trẻ, “Lúc ở một mình không nên nói chuyện như vậy, con xem bố mẹ có bao giờ tự nói chuyện một mình không?” Đứa trẻ đó dần dần tiếp thu lời dặn dò ấy, tư duy của nó cũng chuyển đổi từ trạng thái thể hiện ra ngoài thành dồn lại bên trong, hoặc có thể theo kiểu lăm băm không rõ ràng. Lúc này, chỉ những người có khả năng đọc cử động môi của người khác mới biết được đứa trẻ đó đang nghĩ gì.

Tóm lại, hành động giao tiếp với bản thân rốt cuộc bị chúng ta chặn lại phía sau khoang miệng, không để thoát ra ngoài thành tiếng, việc này cũng có thể tránh khỏi bị người khác đọc được suy nghĩ. Sau này, hành động đó được chúng ta gọi bằng cái tên “tư duy”.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Bạn càng không tạo áp lực, đối phương càng dễ nói thật lòng.

Những nghiên cứu về tâm lý học cho thấy, trong khi đối thoại, một người nếu chịu càng ít áp lực và kiểm soát sẽ càng dễ dàng cởi bỏ lớp phòng bị bên ngoài, để lộ suy nghĩ thật sự bên trong. Freud gọi đó là “lờ lờ”, hoặc “lờ lờ tiết lộ sự thật”. Qua phân tích, Freud cho rằng trong cuộc sống chúng ta không thể tránh khỏi việc nói sai, làm sai, mặc dù chỉ là do thiếu cẩn trọng cũng có thể để lộ phần nào suy nghĩ thật sự trong tiềm thức.

Vì thế, muốn đối phương nói lời thật lòng, cách tốt nhất là tạo ra bầu không khí nhẹ nhàng thoải mái khi giao tiếp, đưa ra câu hỏi hợp lý, để

đối phương được tự do nêu ra ý kiến của mình, sau đó lắng nghe thật kĩ với thái độ thiện ý mà không quấy rầy hay ngắt lời họ.

Điểm tựa của tư duy

Không có ngôn ngữ, tư duy đâu còn chỗ dựa?

Tư duy cần điểm tựa là ngôn ngữ và tồn tại vì ngôn ngữ, chúng có mối quan hệ gắn bó mật thiết với nhau. Nhờ có tư duy, chúng ta mới có thể duy trì khoảng cách phù hợp với người khác, và nhờ vào ngôn ngữ, tư duy giúp ta biến người khác thành đồng minh của mình.

...

Qua phân tích ở phần trước, chúng ta đã hiểu được rằng tư duy là quá trình tự giao tiếp một mình mà không để người khác biết. Sự tồn tại của tư duy tất nhiên cũng cần có điểm tựa, điểm tựa đó chính là ngôn ngữ. Ngôn ngữ được biểu đạt dưới nhiều hình thức khác nhau, mang tính rõ ràng hay hàm ý lại phụ thuộc vào sự lựa chọn của mỗi người, chúng ta dựa vào hoàn cảnh cụ thể mà linh hoạt biến hóa chúng theo như câu của mình.

Khi chúng ta rơi vào tình huống không như ý và muốn thoát ra khỏi nó, cơ thể của chúng ta bắt đầu hành động, giống như khi đói bụng ta sẽ tự mở tủ lạnh để tìm đồ ăn, hoặc như trường hợp nửa đêm không ngủ được do ánh đèn đường ngoài cửa chiếu vào phòng, ta bèn đứng dậy kéo kín rèm cửa lại. Vậy lúc nào chúng ta lựa chọn phát ra âm thanh từ yết hầu của mình? Tất nhiên là khi cần giao tiếp bằng lời nói, hơn nữa còn là khi mà ngoài việc đó ra ta không còn cách nào khác để giúp bản thân thoát khỏi trạng thái hiện tại. Nếu là giáo viên, bạn bắt buộc phải nói để giảng bài cho học sinh nghe, nếu không sẽ không có thù lao công tác.

Nếu bạn ngã xuống nước mà lại không biết bơi, bạn bắt buộc phải kêu lên để người khác nghe thấy mà đến cứu, nếu không sẽ khó thoát khỏi nguy hiểm. Trong giao tiếp thường ngày, khi có người hỏi mà bạn im lặng không đáp, vậy thái độ này sẽ bị coi là thiếu lịch sự, lúc này nền giáo dục mà bạn được thụ hưởng một lần nữa yêu cầu bạn phải sử dụng đến ngôn ngữ.

Vậy tư duy “nuơng tựa” vào ngôn ngữ như thế nào? Tương tự, chúng ta cần làm rõ lúc nào cần đến tư duy. Vẫn là khi ta ở trong hoàn cảnh không thật sự thoải mái, ta sẽ sử dụng ngôn ngữ một cách lặng lẽ, không phát ra âm thanh, nhằm tìm cách giúp bản thân thoát khỏi trạng thái lúng túng hiện tại. Chúng ta có thể xem xét ví dụ sau đây.

Một anh chàng nợ bị Giám đốc gọi tới nói chuyện riêng: “Nếu muốn tiếp tục ở lại công ty này lâu dài, cậu nên lập gia đình. Tôi mong cậu có thể đưa ra câu trả lời ngay trước khi rời khỏi văn phòng này, vì trước mắt cậu bây giờ chỉ có hai lựa chọn: hoặc là kết hôn, hoặc là từ chức.” Nghe xong câu nói này của Giám đốc, anh chàng chắc chắn phải suy nghĩ. Ví dụ, anh ta có thể sẽ nghĩ trong đầu rằng, “Mình có nên nói với Giám đốc rằng hiện tại vẫn muốn sống độc thân hay không? Như vậy ông ấy sẽ khai trừ mình mất. Tìm được công việc này thật chẳng phải dễ dàng, bây giờ vừa mới khởi sắc được một chút, mà thù lao cũng không hề ít ỏi. Nếu không muốn mất căn cứ cơm này, có lẽ nào mình cũng nên tìm một người phù hợp để kết hôn thôi? Hay là mình nên rời khỏi đây để tìm việc khác?” Những dòng suy nghĩ như vậy hoàn toàn chỉ diễn ra trong đầu anh ta mà không hề phát ra thành tiếng, hay nói cách khác là anh ta đang âm thầm giao tiếp với chính mình. Khi cuộc đàm phán diễn ra trong đầu này đi đến quyết định cuối cùng, anh ta mới lên tiếng nói cho vị Giám đốc kia biết lựa chọn của bản thân.

Đương nhiên, ví dụ phía trên cũng có phần khoa trương. Còn trong cuộc sống thường ngày, chúng ta rất hay gặp những tình huống nhỏ nhất

như “Cuối tuần sau mình đi ăn cùng nhau nhé?” hoặc “Tôi có chuyện cần tiền gấp, cậu có thể cho tôi vay bốn triệu được không?”... Nhưng dù có nghiêm trọng hay không, trong những hoàn cảnh này chúng ta cũng đều phải “hội ý bí mật” với bản thân. Quá trình hội ý này không phải dùng hình ảnh, càng không phải dùng sự vật để giao tiếp, mà suốt quá trình đó ta đều sử dụng ngôn ngữ. Nếu con người không luyện được thói quen sử dụng ngôn ngữ, vậy cuộc “hội ý” này quả thật không biết phải tiến hành ra sao.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Vì sao chúng ta gãi đầu khi xấu hổ?

Khi nhận được lời khen từ người khác, chúng ta thường cảm thấy ngại ngùng, bất giác đưa tay lên gãi đầu. Mọi người đều biết đó là hành động biểu thị sự xấu hổ nhưng rốt cuộc vì sao vẫn cứ làm?

Hiện tượng này trong tâm lý học gọi là “tiếp xúc với bản thân”. Đó là khi chúng ta cảm thấy bất an, lo lắng hoặc mất cân bằng, thông qua việc tiếp xúc với một bộ phận nào đó trên cơ thể mình để tìm lại trạng thái cân bằng cảm xúc. Còn về tại sao lại là hành động gãi đầu, chúng ta chưa thể tìm được câu trả lời chính xác nhất. Có lẽ ta nên coi đó như một thói quen được định sẵn thì hơn.

Có những người khi được khen ngợi vẫn không hề tỏ ra dương dương tự đắc hoặc coi đó như chuyện đương nhiên, chỉ có điều, cảm giác xấu hổ này nếu dùng ngôn ngữ nói để biểu đạt ra ngoài lại không thỏa đáng cho lắm, vì thế họ liền chọn cách biểu đạt chúng qua ngôn ngữ cơ thể.

Thế nào là suy nghĩ?

Tâm quan trọng của “học đi đôi với hành” trong việc sử dụng ngôn ngữ

Các hình thức suy nghĩ vô cùng đa dạng và phong phú, nhưng chung quy lại cũng chỉ gói gọn trong sự khác biệt giữa quen thuộc và mới lạ. Khi chúng ta luyện tập nhiều lần, tư duy cũng trở nên nhuần nhuyễn, thuần thục. Tuy nhiên việc đối diện với một hoàn cảnh chưa từng gặp trước đó lại có thể kích hoạt tiềm năng sáng tạo trong con người mỗi chúng ta.

...

Sau khi tìm hiểu về bản chất của tư duy và phương tiện truyền đạt tư duy, câu hỏi đặt ra tiếp theo là: quá trình suy nghĩ của con người diễn ra cụ thể như thế nào? Và chúng có những hình thức ra sao?

Trước khi thảo luận vấn đề này, chúng ta cùng xem xét quan điểm mà Watson đưa ra, “Thuật ngữ tư duy bao hàm tất cả những hành vi ngôn ngữ không phát ra âm thanh.” Đọc đến đây, chắc hẳn sẽ có người phản bác, “Rõ ràng có rất nhiều người suy nghĩ mà nói ra thành tiếng, đó là chưa kể đến vô số người khác lẩm bẩm trong cổ họng.”

Để đáp lại thắc mắc này, Watson cho rằng: Nếu giải thích một cách nghiêm ngặt dựa theo định nghĩa chuẩn xác về tư duy, vậy đây không phải là tư duy thật sự. Với tình hình này, chi bằng ta gọi hành vi đó là việc nói ra vấn đề của bản thân hoặc nói nhỏ với chính mình. Tuy vậy, ông không vì thế mà nhận định rằng độc thoại không phải là quá trình tư

duy, chỉ là đa số chúng ta vẫn thường suy nghĩ dựa theo định nghĩa nghiêm ngặt kia mà thôi.

Tư duy cũng có nhiều hình thức khác nhau, có thể liệt kê thành vài kiểu tư duy như sau:

Kiểu thứ nhất, có thể xem là kiểu tư duy hoàn toàn thuần thực, có được khi việc vận dụng ngôn ngữ một cách nhuần nhuyễn trong yên lặng sớm đã trở thành thói quen tự nhiên. Ví dụ, khi đưa cho một người mảnh giấy viết rằng “Lát nữa tôi sẽ nằm ngủ”, sau đó để nhắc lại chữ cuối cùng trong câu, anh ta sẽ chỉ im lặng nhìn mảnh giấy một lượt rồi đưa ra câu trả lời theo quán tính là “ngủ”. Thói quen ngôn ngữ trải qua thời gian dài luyện tập được con người vận dụng một cách tự nhiên, như một nghệ sĩ dương cầm biểu diễn tác phẩm sở trường của mình, hay như một cậu học sinh đọc thuộc lòng bảng cửu chương một cách trôi chảy. Điều này chỉ ra rằng con người vẫn luôn luyện tập cách sử dụng ngôn ngữ mà mình đã nắm vững từ trước thông qua việc niệm trong đầu mà không phát ra thành tiếng.

Kiểu thứ hai, kiểu tư duy dù thuần thực nhưng qua thời gian dài cũng trở nên xa lạ, cần kích hoạt trở lại bằng kích thích. Kiểu tư duy này có chút khác biệt với kiểu đầu tiên, do đó cần có quá trình tổ chức và hệ thống hóa thật tốt ngôn ngữ trong đầu. Song, kiểu tư duy này thường cần phải học tập hoặc ôn luyện mới có thể phát huy được trọn vẹn. Ví dụ như phép tính 333×33 nhân với 33, tin rằng rất ít người có thể không chút nghi ngại mà đưa ra kết quả. Nhưng việc tính toán lại không phải xa lạ đối với chúng ta, chỉ là khi một quá trình mới chưa được thiết lập, chúng ta vẫn quen với những vận động ngôn ngữ đơn giản với hiệu quả thấp. Chúng ta vẫn có thể đưa ra kết quả phép tính, nhưng phải mất chút thời gian. Chỉ có trải qua luyện tập, ta mới trả lời được câu hỏi đó một cách nhanh chóng và chuẩn xác. Quá trình luyện tập này có thể kéo dài hai tuần. Trong cuộc sống thực tế có rất nhiều sự việc đều diễn ra như vậy. Ví dụ,

một ca sĩ trước đây sở hữu giọng ca tuyệt đẹp, nhưng sau nhiều năm sao lãng luyện tập, cô ấy liền phát hiện ra vài kỹ thuật khó trong một số đoạn nhạc mà mình trình diễn đã không còn được xử lý mượt mà như xưa nữa. Sau khi luyện tập trở lại, cô ấy đã tìm lại được cảm giác của ngày xưa. Trong quá trình này, bởi không hoàn toàn hiểu rõ tình hình hoặc do trạng thái của bản thân không được như trước, vì thế chúng ta chỉ còn cách duy nhất là âm thầm ôn luyện lại thói quen ngôn ngữ.

Kiểu thứ ba, kiểu tư duy hoàn toàn mới. Kiểu tư duy này khác với hai kiểu phía trên ở chỗ tình huống ta phải đối mặt lúc này là tình huống hoàn toàn mới mà trước kia ta chưa từng gặp phải, kiểu tư duy này có thể gọi là “lập kế hoạch” hoặc “tư duy mang tính thiết lập”. Chúng ta hãy phân tích ví dụ sau đây. Tôi sẽ dùng mảnh vải che kín mắt bạn, sau đó đưa cho bạn ba chiếc vòng sắt được nối lại với nhau, nhiệm vụ của bạn là tháo chúng ra. Bạn chỉ được áp dụng những thói quen thao tác mà bạn đã có từ trước, không được sử dụng thói quen ngôn ngữ. Có khả năng là sau khi lắp lại các thao tác nhiều lần, bạn đột nhiên phát hiện ra: bộ phận nối tiếp giữa ba chiếc vòng có thể trượt mở ra được. Tốt rồi, bây giờ chúng ta xem xét một ví dụ khác. Có một người đến tìm bạn với ý định hợp tác mở công ty, mà điều này yêu cầu bạn phải từ bỏ công việc hiện tại vốn đang thuận buồm xuôi gió. Anh ta hứa hẹn rằng bạn sẽ thu lợi hơn gấp nhiều lần so với bây giờ, thậm chí còn được làm sếp. Người bạn này rất đáng tin cậy, sau khi trình bày ý nguyện xong, anh ta có chuyện gấp nên phải vội rời đi, đồng thời hy vọng bạn có thể cho anh ta câu trả lời trong một giờ đồng hồ. Sau khi anh ta đi khỏi, bạn bắt đầu ngồi trong phòng suy nghĩ xem nên vui vẻ nhận lời hay khéo léo từ chối, thậm chí bạn còn đi qua đi lại khắp căn phòng, mồ hôi nhễ nhại, hút hết điếu thuốc này tới điếu thuốc khác, hoặc chốc chốc lại vò đầu bứt tai. Tuy nhiên, ngoài những hoạt động bên ngoài này ra, thứ quyết định đến nhịp độ bước chân của bạn lại là vận động của yết hầu, đây mới là bộ phận quan trọng nhất.

Một khi vấn đề này được giải quyết, sau này bạn có gặp phải tình huống tương tự cũng không đến mức phiền não như vậy nữa. Vì thế, những kiểu phản ứng này luôn luôn chỉ xuất hiện ở lần đầu tiên bạn gặp phải tình huống nào đó. Thêm nữa, trên thực tế chúng ta vẫn luôn phải thay đổi từ hoàn cảnh này sang một hoàn cảnh khác, mà trong những hoàn cảnh mới ấy, nếu chỉ dựa vào thói quen hành vi cũ được hình thành từ trước sẽ không đủ để giải quyết vấn đề. Vì vậy, đứng trước những hoàn cảnh ngôn ngữ phức tạp, chúng ta chỉ còn cách dùng tư duy để giải mã và thoát khỏi mê cung.

Nếu ai đó hỏi rằng lấy gì để chứng minh cho những điều trên, thì tôi xin thưa rằng tất cả những kết luận này đều đến từ thực nghiệm. Trong quá trình thực nghiệm, Watson đã yêu cầu những người tham gia phải nói ra tư duy của họ thành tiếng, đương nhiên cũng cần có các động tác cơ thể nữa. Họ lúc này rất giống với chú chuột bạch phải chạy loạn trong mê cung, cứ gặp ngõ cụt là trở về điểm xuất phát, sau đó lại quay đầu chạy về hướng khác. Nếu đưa ra một câu hỏi, yêu cầu họ nói ra công dụng của một đồ vật xa lạ nào đó, đồng thời phải nói ra cả từng bước suy nghĩ trong đầu, vậy lúc này người tiến hành thực nghiệm có thể quan sát xem họ có do dự hay không. Họ bước vào ngõ cụt của ngôn ngữ, mất đi phương hướng, tả xung hữu đột, hy vọng có thể đi lại từ đầu, hoặc khẩn cầu người làm thực nghiệm miêu tả lại một lần

nữa, cũng có khả năng họ sẽ từ bỏ, đợi ngày hôm sau giải quyết tiếp, thật giống như chú chuột bạch mệt mỏi ngủ thiếp đi trong mê cung.

Khi thấy được sự thần bí của tư duy, tôi tin rằng bạn nhất định đã cảm thấy nó có liên hệ mật thiết với câu “Học đi đôi với hành”. Câu nói này chẳng phải cũng có thể áp dụng vào quá trình tư duy của chúng ta đó sao?

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Nghiện thuốc lá có liên quan đến thói quen từ thời sơ sinh?

Hút thuốc lá dễ dẫn đến nghiện, đây là điều mà ai ai cũng biết rõ. Những người hút thuốc lá chỉ cần hồi tưởng lại mùi vị của nó thôi liền vô thức rút điếu thuốc ra châm lửa hút. Dù mọi người đều hiểu hút thuốc có hại cho sức khỏe, nhưng để cai được thuốc lá lại khó hơn lên trời. Đương nhiên, những người này đều có lý do riêng để hút thuốc.

Có những người muốn mượn hương vị của thuốc lá để đạt được cảm giác thoải mái, nhẹ nhõm trong lòng. Có những người trong lúc làm việc cứ chốc chốc lại rút một điếu thuốc lá ra hút để tập trung tinh thần, vì lúc này trí óc họ đang phải vận động với cường độ cao. Ngoài ra, cũng có những người hút thuốc lá liên tục không ngừng, chứng tỏ họ đang phải chịu áp lực tinh thần cực kỳ lớn, muốn mượn khói thuốc để vơi đi cảm giác căng thẳng.

Muốn tìm về căn nguyên của hành động này, chúng ta phải quay ngược lại thời kỳ là một đứa trẻ sơ sinh. Trẻ sơ sinh khi bú sữa mẹ sẽ có cảm giác an tâm, từ đó nhẹ nhàng đi vào giấc ngủ. Bởi thế, khi ta rơi vào trạng thái bất an, căng thẳng, việc hút một điếu thuốc cũng là sự thay thế cho thói quen bú mẹ thời sơ sinh ấy.

Ngôn ngữ và tư duy

**Văn học là sự phối hợp hoàn hảo giữa ngôn ngữ và tư duy
trong hoàn cảnh mới**

Chúng ta vẫn thường ngưỡng mộ các tác giả có tài năng xuất khẩu thành thơ, ý văn mãi tiếp, thực chất đó là kết quả của quá trình luyện tập phối hợp vô số lần giữa ngôn ngữ và tư duy. Từng hoàn cảnh phối hợp mới giữa chúng có thể sẽ cho ra đời những áng văn thơ kiệt xuất.

• • •

Trong cuộc sống, ta vẫn luôn gặp những hoàn cảnh, tình huống mới mà trước đó ta chưa từng đối mặt. Triết gia Hy Lạp cổ Heraclitus từng nói, “Không ai tắm hai lần trên một dòng sông.” Việc sáng tạo ngôn ngữ cũng ra đời như vậy. Biết bao người phải ngả mũ thán phục trước những câu chữ tuyệt mỹ và tinh tế của các nhà thơ, nhà văn, từ đó tò mò không biết quá trình sáng tác của họ diễn ra như thế nào.

Một người không tinh thông văn học cũng có thể sử dụng vốn từ của người làm công việc viết lách, nhưng lại rất khó để sáng tác ra những áng văn xuất sắc như của họ. Đó là bởi người làm công việc viết lách đã sắp xếp vốn từ của họ theo những cách không lặp lại với trước đây. Trong khi đó, những người không chuyên lại thường sử dụng những từ ngữ có sẵn này mà chẳng phải đắn đo suy nghĩ nhiều, dẫn đến khả năng của họ trong việc sử dụng chúng cũng không đạt đến trình độ cao siêu. Những người làm công việc viết lách phải không ngừng đào sâu nghiên cứu, nếu không sẽ rất khó để cho ra đời những tác phẩm hay và độc đáo.

Và thế là, trong những hoàn cảnh khác nhau, họ dùng ngôn từ để ghi lại những suy nghĩ, hiểu biết và trải nghiệm của bản thân một cách phù hợp nhất.

Trong quá trình này, họ cần không ngừng linh hoạt sửa đổi, hy vọng sẽ nảy ra trong đầu một khuôn mẫu tổ hợp từ ngữ mới mẻ nào đó, để sáng tác của họ có thể trở thành tác phẩm xuất sắc. Trong quá trình suy nghĩ ấy, sẽ không bao giờ có hai hoàn cảnh được lặp lại giống hệt nhau, vì thế khả năng phối hợp các tổ hợp từ cũng là vô hạn. Tất nhiên, cuộc so tài của tư duy này cũng cực kỳ gian nan mà người thường khó lòng tưởng tượng. Đơn cử như tác phẩm *Hồng lâu mộng* của Tào Tuyết Cần đã trải qua “mười năm sáng tác, năm lần sửa đổi”.

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể lấy thiết kế thời trang làm ví dụ. Bạn có biết một nhà thiết kế làm ra một bộ trang phục mới như thế nào không? Anh ta đã tưởng tượng ra toàn bộ trang phục đó lúc hoàn thành sẽ ra sao ư? Tất nhiên là không. Bản vẽ chi tiết là công việc của người trợ lý, còn nhà thiết kế chỉ phác thảo ra ý tưởng sơ bộ mà thôi.

Khi bắt đầu quá trình thiết kế trang phục, anh ta đã quá quen thuộc với từng khâu trong trình tự đó rồi. Anh ta sẽ tùy ý lấy một tấm vải quần lên người mẫu, sau đó ngắm nghía và điều chỉnh lại, thay đổi độ căng chùng hoặc dài ngắn, tấm vải trong tay nhà thiết kế sẽ biến hóa muôn hình vạn trạng. Trước khi dừng lại, anh ta bắt đầu đắm chìm trong những suy tưởng sáng tạo mà trong đó mỗi phương án đều không hề bị lặp lại với trước đây.

Đến công đoạn này, nhà thiết kế cũng có thể sẽ kéo tấm vải xuống lần nữa, nghĩ lại một lúc, hoặc sẽ cảm thấy vừa đúng ý mình. Trước những lời khen ngợi tấm tắc đến từ trợ lý và người mẫu, có vẻ như thiết kế đã đạt được thành công lớn. Nhưng hãy thử xem xét tình huống khác: Cùng lúc, có một nhà thiết kế khác cũng ở đó, trùng hợp hai người lại là đối thủ cạnh tranh, anh ta chỉ ra rằng kiểu dáng này thật giống với mẫu

thiết kế của anh ta từ ba năm trước, chẳng có gì mới mẻ, đồng thời chỉ trích nhà thiết kế kia chỉ chạy theo quá khứ mà không bắt kịp thời đại. Lúc này, nhà thiết kế kia sẽ ném ngay tác phẩm của mình xuống đất, sau đó làm lại từ đầu, đến khi tác phẩm mới nhận được lời khen của mọi người mới tuyên bố kết thúc.

Nhà thiết kế là thế, họa sĩ cũng vậy. Còn đối với một nhà thơ được ca tụng là tài hoa hơn người, anh ta có thể vừa đọc xong một danh tác truyền thế của nhà thơ nổi tiếng người Anh John Keats, cũng có thể vừa trở về sau khi tản bộ trong vườn hoa tràn ngập ánh trăng. Trong khi đó, cô người yêu xinh đẹp của nhà thơ lại luôn ngẫm ám chỉ rằng anh ta dường như chẳng bao giờ dùng những câu thơ tình tế ấy để ngâm lên vẻ đẹp của người yêu mình, khiến cô ít nhiều cảm thấy buồn lòng. Khi trở về thư phòng trong trạng thái nhàn nhã rảnh rang, anh ta muốn làm gì đó để giết thời gian, mà việc bản thân quen thuộc nhất lại là sáng tác thơ ca. Trong khoảnh khắc cầm cây bút lên, ngôn từ cứ thế tuôn trào, không ngừng kích hoạt cảm xúc của anh ta. Và rồi những câu thơ lãng mạn theo đầu bút xuất hiện trên mặt giấy. Trong hoàn cảnh này, anh ta đã định sẵn sẽ viết những câu thơ tình cho người yêu, bao gồm cả những cảm xúc hạnh phúc và đau khổ, chứ không phải là những lời than thở về cuộc đời hay những câu thơ dí dỏm hài hước. Nói tóm lại, đây là hoàn cảnh trước đó anh ta chưa từng trải qua, và những câu thơ của anh ta vì thế mà cũng tự nhiên mang theo sức sống hoàn toàn mới.

Từ những phân tích trên đây, ta có thể thấy trong những hoàn cảnh mới, ngôn ngữ và tư duy phối hợp với nhau một cách hoàn hảo. Trong dòng chảy không ngừng, sự phối hợp giữa chúng đã để lại cho thế gian biết bao kiệt tác vô giá.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Việc trang điểm đậm cùng áo quần xúng xính không nói lên nội tâm của một cô gái.

Nhiều khi chúng ta nhầm tưởng rằng một cô gái thích trang điểm đậm là người có tính cách phóng khoáng tự do, không thích bó buộc. Nhưng khi nhìn thấy vẻ mặt nhợt nhạt sau lớp trang điểm ấy, bạn có thể cảm thấy như đó là hai người khác nhau hoàn toàn, mà tính cách thật sự của cô gái cũng trái ngược với những gì bạn tưởng tượng.

Đó là bởi, nếu là người không giỏi giao tiếp, cô gái sẽ cảm thấy bất an về ranh giới giữa bản thân và người ngoài. Trong khi đó, chỉ cần trang điểm đậm và ăn mặc thật xinh đẹp có thể nhấn mạnh vào ranh giới này, từ đó mang lại cảm giác an toàn.

Bên cạnh đó, mỗi người đều có một cái tôi lý tưởng ẩn sâu trong nội tâm mình, đương nhiên cũng có cả cái tôi thật sự ở hiện thực. Để xóa đi sự khác biệt giữa hai cái tôi này và tìm được cảm giác cân bằng trong tâm lý, cách nhanh gọn nhất chính là trang điểm. Như vậy có thể tránh được cảm giác thất vọng về bản thân do cách biệt giữa lý tưởng và hiện thực tạo nên.

Hơn nữa, sau khi trang điểm, những cô gái có tính cách hướng nội còn có thể tìm thấy cảm giác yên ổn, trong giao tiếp xã hội cũng sẽ càng chủ động và tích cực hơn.

Nhìn thấu nhân cách

Hành vi mới là bằng chứng khách quan

Câu hỏi về nhân cách xưa nay vẫn thường được đưa ra bàn luận rất nhiều. Trong tâm lý học hành vi, nhân cách không đồng nhất với “tâm hồn”, nó là hành vi có thể nhìn thấy và có thể chạm tới. Chỉ khi quan sát hành vi của một người trong suốt thời gian dài, chúng ta mới có thể phân tích nhân cách của người đó. Dù vậy, khi đối diện với nhân cách của chính mình, rất nhiều người lựa chọn đắm chìm trong thế giới cố tích ảo tưởng mà bỏ qua cơ hội nhìn thẳng vào bản thân và tìm cách sửa chữa. Song song với đó, cũng có những người mượn danh nghĩa tâm lý học để lừa gạt, mê hoặc lòng người.

Định nghĩa về nhân cách

Đừng phán xét tâm hồn, hãy để hành vi của bạn được lên tiếng

Không ai có tư cách phán xét tâm hồn của người khác. Nhân cách nếu xét trên tầng nghĩa về tâm hồn sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả. Ngược lại, hành vi là bằng chứng mà nhân cách có thể dựa vào, bởi trong hoàn cảnh khách quan, hành vi phản ánh một cách chính xác tư tưởng và giá trị của một con người.

...

Trong tác phẩm *Người xa lạ* của tác giả đạt giải Nobel Văn chương Albert Camus có viết, “Điều có thể khiến tôi nhớ lại một đời này là kiếp sau trong tưởng tượng; tôi biết ở thế giới này tôi đã không chốn dung thân, chỉ là, dựa vào đâu mà phán xét tâm hồn tôi chứ?” Câu nói này mới bi thương và phẫn uất làm sao! Sau cái chết của mẹ, nhân vật chính Meursault phạm tội giết người, con mắt phán quyết của quan tòa lại chỉ chăm chăm vào phản ứng bình tĩnh và lãnh đạm của anh trong tang lễ mẹ mình, điều đó chẳng khác nào lời phán quyết cho tâm hồn một con người, và cán cân luật pháp lúc này đã bị làm cho nghiêng lệch.

Có thể nói, quan tòa trong tình huống này không hề xem xét bản thân vụ án, mà chỉ hướng mũi giáo về vấn đề nhân cách của Meursault. Trong khi đó, chẳng ai có tư cách phán quyết tâm hồn của người khác.

Đối với khái niệm “nhân cách”, những người theo chủ nghĩa hành vi có nhiều cách lý giải không giống nhau. Họ tin rằng nhân cách không

mang tính di truyền mà được hình thành dưới tác động của thế giới bên ngoài. Trong từ điển của họ, nhân cách là tập hợp được tạo thành bởi hành vi, có thể được nghiên cứu và hình thành thông qua hành vi. Đối với vấn đề này, họ luôn giữ vững quan điểm: nhân cách hoàn toàn được quyết định bởi hoàn cảnh.

Nếu để những người theo chủ nghĩa hành vi thẩm tra vụ án này, điều chờ đợi Meursault chưa chắc đã là án tử. Nhìn từ góc độ hành vi thường nhật của Meursault, anh chưa từng có những hành động xằng bậy đi ngược lại đạo đức con người, anh chỉ là một người bình thường như bao người khác. Anh không hề cố ý giết người, nguyên nhân cướp cò cũng chỉ là do ánh mặt trời làm anh chói mắt.

Lấy một chiếc xe ra làm ví dụ. Nó thích hợp dùng làm gì, điều này còn phụ thuộc vào cấu tạo của nó. Nếu là Ford, nó có thể được dùng để chở hàng, thích hợp đi trên những đoạn đường núi gập ghềnh. Nếu là Rolls Royce, người dùng nó có thể thuộc tầng lớp trung lưu, thượng lưu...

Hoặc cũng có thể lấy một ví dụ khác.

Giả sử có hai người nọ. Một người chưa từng được đi học tử tế. Theo sự tăng lên của tuổi tác, những công việc mà anh ta có thể làm rõ ràng không nhiều. May mắn thay, anh ta có thân hình cường tráng khỏe mạnh, có thể đảm nhận những công việc lao động nặng nhọc. Anh ta là người chậm chạp nhưng thật thà, những người làm công việc tay chân có thể mang dáng dấp giống như người đàn ông này.

Người còn lại có vẻ bề ngoài cao quý, nhã nhặn, được ăn học đàng hoàng, cũng từng đi du lịch bốn phương. Đối với anh ta mà nói, các chính trị gia, nhà ngoại giao, thương gia bất động sản là những sự lựa chọn tối ưu. Nhưng anh ta lại rất giỏi nói dối nên không được lòng người, thêm vào đó là tính tự tư tự lợi, so đo tính toán về địa vị cao thấp, và thường xuyên bỏ bê công việc được giao.

Mặc dù các bộ phận trên cơ thể và các bộ máy cơ quan trong cơ thể đều như nhau, nhưng rõ ràng giữa hai người vẫn có sự khác biệt. Sự khác biệt này từ đâu mà có? Chúng ta biết rằng mỗi người đều có quyền được sống bình đẳng trong xã hội, nhưng chúng ta lại quên mất một điều, không ai có thể bù đắp được sự khác biệt do những ảnh hưởng từ môi trường sống tác động lên họ. Bởi nhân cách của một người được định hình dựa trên chính môi trường họ sinh sống.

Trong những nghiên cứu về nhân cách, điều chúng ta cần làm là kết hợp những biểu hiện hành vi phức tạp trong cuộc sống thường ngày của một người lại, nhằm phán đoán xem những trường hợp nào có thể giúp họ phát huy được sở trường của bản thân, cũng như những trường hợp nào không phù hợp với họ, để mỗi cá nhân đều được tận dụng hết khả năng của mình. Cách quan sát này không thể tiến hành trong một sớm một chiều, hơn nữa còn phải thực hiện trong những hoàn cảnh khác nhau, chỉ có vậy mới dẫn đến kết luận toàn diện.

Nếu xem xét một người dựa trên những gì họ từng trải qua trong cuộc sống, ta sẽ phải làm rõ hàng loạt vấn đề như: người này có thói quen làm việc ra sao? Anh ta là người chồng như thế nào? Anh ta đối xử như thế nào với bạn bè và đồng nghiệp? Thái độ của anh ta với cấp trên ra sao? Anh ta có phải người sống có nguyên tắc, hay nói đạo lý? Có từng được giáo dục tốt hay không? Có phải người lạc quan vui vẻ hay không?... Vô vàn câu hỏi đợi chờ chúng ta giải đáp.

Còn về vấn đề đạo đức cá nhân, đây không thuộc phạm trù nghiên cứu của những người theo chủ nghĩa hành vi, ngoại trừ các nhà khoa học. Tất nhiên, việc người đó là kiểu người như thế nào cũng không phải vấn đề mà những người theo chủ nghĩa hành vi thấy hứng thú. Mục đích của họ là giải đáp vấn đề về ảnh hưởng của giáo dục lên mỗi cá nhân trong xã hội và những câu hỏi liệt kê phía trên. Thông qua việc tìm kiếm đáp án, chúng ta hoàn toàn có thể chứng minh một người phù hợp với

công việc như thế nào để từ đó phát huy tiềm năng của họ. Đây cũng là một phần công việc của những học giả theo chủ nghĩa hành vi.

Quan sát và suy đoán

Từ cách sắp xếp bàn làm việc có thể biết tính cách của một người.

Hãy hồi tưởng lại một chút: bàn làm việc của bạn trông như thế nào? Các đồ vật được sắp xếp ngăn nắp trình tự hay không? Giấy tờ cần dùng có được xếp đặt gọn gàng?

Trong cuộc sống hiện thực, có những người mà trên bàn làm việc của họ luôn có một núi giấy tờ lộn xộn, ngoài ra còn có rất nhiều đồ dùng cá nhân như ảnh thú cưng chẳng hạn. Ngược lại, cũng có những người mà bàn làm việc luôn luôn sạch sẽ. Qua cách sắp xếp đồ dùng trên bàn làm việc, chúng ta cũng có thể nhìn thấu tâm lý của một người.

Nếu bàn làm việc ngổn ngang bừa bãi, đa phần chứng tỏ người này có tính tình hấp tấp, cầu thả, thiếu năng lực quản lý bản thân. Hiệu suất làm việc của họ thường không cao, hơn nữa cũng hay mắc lỗi.

Trái lại, người có bàn làm việc sạch sẽ gọn gàng phần lớn là người cẩn trọng, theo chủ nghĩa hoàn mỹ. Làm bất cứ việc gì, họ cũng đều có kế hoạch nghiêm ngặt, thêm vào đó, họ có ý thức về thời gian. Dù tính cách có phần ngoan cố, song họ thường chấp hành đúng nguyên tắc, vì vậy trong công việc, họ luôn trầm ổn và được người khác tín nhiệm.

Bên cạnh đó, cũng có những người bày biện rất nhiều đồ dùng cá nhân lên bàn làm việc, điều này cho thấy họ có ý thức mạnh mẽ về không gian riêng, cũng phản ánh họ là người công tư không phân minh, có xu hướng lấy bản thân làm trung tâm. Tuy nhiên, nếu để họ làm công việc mang tính sáng tạo, họ sẽ có thể phát huy rất tốt tiềm năng của mình.

Nghiên cứu về nhân cách

**Đừng mong giải đáp trong một sớm một chiều, bằng không
phán đoán của bạn sẽ vô giá trị**

Đánh giá qua loa là một thói quen xấu, vậy mà trong tâm lý học vẫn có người không thoát khỏi thói xấu này. Không hiểu rõ bản chất thường dẫn đến việc nhận định sai nhân cách của một người, nếu không bỏ công sức và thời gian tìm hiểu, phán đoán đưa ra sẽ mất đi sự công bằng và chuẩn xác.

• • •

Như phía trên đã nói, nghiên cứu nhân cách là việc cần nhiều thời gian và công sức, dù thế, không ít người vẫn thường cho rằng không cần thiết phải tìm hiểu sâu như vậy về nhân cách của người khác. Hơn nữa đối với họ, chỉ cần quan sát trong thời gian ngắn, thậm chí vừa nhìn qua thôi liền có thể kết luận đối phương là kiểu người giống mình hay hoàn toàn khác biệt. Điều này khiến họ đưa ra những phán đoán bề nổi. Thói quen đánh giá qua loa có thể gây ra những tổn thương nghiêm trọng cho người khác. Đơn giản vì khi họ dùng cách này để quan sát người khác, chắc chắn trong những hành vi của đối phương sẽ xuất hiện những điểm không hợp ý họ. Thế là, họ dựa vào những điểm này để đánh giá nhân cách của người khác, dẫn đến phán đoán thiếu chuẩn xác. Thực chất, họ chưa từng đứng trên góc độ khách quan để nhìn nhận những gì mà người khác làm. Do đó, chúng ta có thể thấy việc đưa ra phán đoán đúng về

nhân cách của một người là không hề đơn giản, để làm được điều này, ta cần có cái nhìn khách quan.

Khi nghiên cứu về nhân cách của một người, đương nhiên cũng cần chú ý đến các giai đoạn thay đổi trong quá trình phát triển của nhân cách. Người xưa có câu “Nữ đại thập bát biến”*. Vậy ta hãy lấy ví dụ là những cô gái ở lứa tuổi mười lăm đến mười tám. Trong giai đoạn này, ở họ có sự thay đổi rất lớn. Có thể trước đó, giữa họ và bạn khác giới cùng lứa chỉ hoàn toàn là mối quan hệ bạn bè đơn thuần, nhưng đến lứa tuổi này, cơ thể và tâm lý của họ đã bước sang một giai đoạn mới, trưởng thành hơn, nữ tính hơn. Lúc này, đứng trước người con trai mình thích, hẳn là họ sẽ có chút biểu hiện ngượng ngùng, xấu hổ. Chúng ta đều biết rằng khi ta còn trẻ, nhân cách cần trải qua các giai đoạn: hình thành thói quen, thuần thực thói quen và thay đổi thói quen. Vậy đến bao giờ thì những thay đổi ấy sẽ chậm lại? Số liệu từ nghiên cứu của các nhà tâm lý học hành vi cho thấy, khi bước vào lứa tuổi ba mươi, đa số chúng ta đều đã bắt đầu chấp nhận hiện trạng cuộc sống, hơn nữa hành vi cũng có xu hướng ổn định hóa.

Trừ phi có một kích thích hoàn toàn mới xuất hiện, chẳng hạn như gặp phải biến cố cực kỳ nghiêm trọng, giống như một đòn cảnh tỉnh giáng mạnh xuống chúng ta, khi đó ta mới tiếp tục thay đổi.

Nếu quan sát một người hơn ba mươi tuổi, bạn sẽ phát hiện ra rằng trong một thời gian dài sau đó anh ta gần như không thay đổi nhiều. Giả sử một người ba mươi tuổi thích bàn chuyện thị phi, thích cười trên nỗi đau của người khác, vậy dù có đến bốn mươi hay sáu mươi tuổi đi nữa, về cơ bản anh ta vẫn duy trì tính cách này.

Tất nhiên đây chỉ là trường hợp thông thường, chúng ta vẫn cần quan sát kỹ trong một thời gian dài mới có thể đưa ra kết luận chính xác về nhân cách của một người. Rất nhiều người chỉ vì muốn tiết kiệm thời gian mà tìm đường tắt bằng cách làm những cuộc khảo sát ngắn hoặc chỉ

thăm dò người khác qua việc nói chuyện. Đúng là cách này cũng có thể phát hiện ra một phần nhỏ tính cách đối phương, nhưng nếu vừa muốn có tư liệu về công việc, tình cảm, đạo đức... của một người lại vừa không muốn bỏ công sức quan sát hoàn cảnh sống phức tạp của họ, vậy rõ ràng đó chỉ là hy vọng xa vời.

Chắc hẳn nhiều người cho rằng nghiên cứu về nhân cách của những người theo chủ nghĩa hành vi chủ yếu áp dụng trên phương diện nghề nghiệp. Thực ra, chúng cũng có thể áp dụng cho cả việc lựa chọn bạn bè hoặc đối tượng yêu đương. Ví dụ, trong xã hội ngày nay có không ít cuộc hôn nhân rạn nứt, đổ vỡ, nguyên nhân có thể đến từ nhiều yếu tố, và việc tìm hiểu trong thời gian chưa đủ lâu là một trong số đó. Dưới kích thích của các cơ quan trong cơ thể, chúng ta thật khó để quan sát và đưa ra phán đoán một cách rành mạch, lý trí. Nói cách khác, chỉ có phản ứng hóa học giữa hai cơ thể và cảm xúc rung động thì không thể quyết định một mối quan hệ dài lâu. Nếu kết cục là ly hôn, chẳng bằng trước khi kết hôn hãy bỏ sức ra tìm hiểu thật kỹ, như vậy vẫn tốt hơn nhiều so với việc kết hôn rồi mới phát hiện đối phương khác xa so với thời còn hẹn hò. Đương nhiên, điều đó không có nghĩa là hai cá thể với nhân cách khác nhau thì không cách nào sống chung, chỉ là các cặp vợ chồng sau khi kết hôn sẽ cần tìm hiểu và phát hiện ra bí quyết trong đó.

Xét trên góc độ quan hệ hôn nhân và quan hệ công việc, phán đoán chính xác nhân cách của một người là chuyện không thể xem nhẹ. Quan trọng nhất, ta không thể thực hiện quá trình này trong một sớm một chiều, mà phải qua thời gian dài mới rút ra được kết quả đáng tin.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Tại sao ta thường viết sai những chữ mình đã biết?

Chúng ta vẫn thường gặp phải tình huống này: dù đã cẩn thận và tỉ mỉ hết sức, vẫn có lúc ta viết sai chữ, không những thế, đó còn là những chữ cực kỳ quen thuộc trong cuộc sống thường ngày. Tại sao lại như vậy?

Có người đã làm một cuộc thử nghiệm như sau: yêu cầu các sinh viên viết một chữ liên tục năm mươi lần với tốc độ nhanh nhất. Kết quả, cứ hai người lại có một người viết sai, hơn nữa còn biết rõ ràng là mình viết sai, chúng ta vẫn thường gọi hiện tượng đó là “sơ suất”.

Thực chất, khi chúng ta viết, không phải nét chữ nào cũng nằm trong sự kiểm soát nghiêm ngặt của ý thức. Não bộ tiếp nhận chỉ thị, sau đó dựa theo thói quen trình tự được ghi nhớ hằng ngày để tiến hành xử lý, tiếp đến là đôi tay phụ trách thao tác. Bởi vậy, việc viết đi viết lại một chữ sẽ kích hoạt trí nhớ của não bộ về những chữ gần giống chữ đó, dẫn đến việc viết sai.

Ngoài ra, chắc hẳn bạn cũng hay gặp phải tình huống như dưới đây. Khi viết lại một chữ nhiều lần, cuối cùng bạn lại thấy chữ đó nhìn hơi lạ mắt, đồng thời nảy sinh cảm giác hoài nghi rằng liệu mình viết có thật sự đúng hay không. Hiện tượng này trong tâm lý học gọi là cảm giác bất an do “bão hòa ngữ nghĩa”* gây ra. Viết cùng một nội dung lặp lại nhiều lần sẽ khiến chữ viết dần biến thành những ký hiệu đơn thuần, chỉ cần bạn dao động một chút sẽ có thể viết sai ngay lập tức.

Điểm yếu của nhân cách

Dũng cảm là khi bạn dám trực tiếp đối diện với bản thân

Chúng ta vẫn thường cảm thấy cái tôi thật sự của mình ở quá xa vời và khó lòng với tới, nhưng thực chất, chúng ta chỉ thiếu duy nhất một thứ là sự dũng cảm để “gặp mặt” cái tôi ấy mà thôi. Những người dám trực tiếp đối diện với điểm yếu trong nhân cách của bản thân chính là những dũng sĩ can đảm nhất, cũng là những người có thể xoay mình biến thành chú chim tự do, sải rộng cánh bay trên bầu trời.

...

Lỗ Tấn từng nói, “Kẻ mạnh thực sự dám trực tiếp đối diện với nhân sinh ảm đạm, dám nhìn thẳng vào máu tươi đầm đìa.” Bản thân ông cũng là một người mạnh mẽ, ông không ngần ngại bóc tách từng lớp bản chất của nhân cách, bao gồm cả việc thẳng thắn mổ xẻ bản thân cho độc giả xem. Nếu có thể bổ sung thêm vào câu nói trên, tôi sẽ viết là “Kẻ mạnh thực sự dám trực tiếp đối diện với bản thân, dám nhìn thẳng vào điểm yếu của nhân cách”.

Phát hiện ra điểm yếu của nhân cách thật ra không dễ dàng như chúng ta tưởng tượng, bởi những điểm yếu đó thường được bao bọc sau tấm mặt nạ lừa dối, và chúng ta coi tấm mặt nạ ấy như biểu hiện để một người chiếm giữ vị thế của kẻ mạnh. Sau đây, các nhà tâm lý học hành vi sẽ khiến các điểm yếu của nhân cách lộ rõ hình dáng thật sau lớp mặt nạ ấy.

Thứ nhất, sự tự ti. Con người vẫn luôn dùng biểu hiện trái ngược để che đậy điểm yếu của mình, như kẻ xấu thường nói lời mật ngọt, người dễ sa đọa vào cám dỗ thường thanh minh bản thân sống có quy củ. Còn người tự ti thường cố gắng bù đắp bằng những ưu thế bề ngoài, lo sợ người khác nhìn thấu tâm hồn yếu đuối và đẩy áp nỗi sợ hãi bên trong.

Rất nhiều người vì muốn che đậy khuyết điểm mà nghĩ trăm phương ngàn kế để đắp lên mình càng nhiều thứ đồ xa xỉ càng tốt, như trang phục, trang sức, siêu xe, biệt thự... hòng biến mình thành người nổi bật trong đám đông.

Đại đa số chúng ta không bao giờ chịu đối diện với nỗi tự ti trong mình. Khi một người khoe khoang hoặc tăng bốc bản thân quá mức, những người xung quanh cũng cần khoan dung với họ, dù việc làm đó cũng trẻ con như khi đứa bé sơ sinh giơ ra bình sữa của nó. Các bậc cha mẹ thường thích tán dương rằng con mình thông minh hơn con nhà hàng xóm, hành động đó cũng tương tự như biểu đạt “cái tôi”, thực chất chỉ là thói quen được kích thích do sự tự ti từ bản thân cha mẹ. Mọi người sẽ phát hiện ra rằng bất luận đứa trẻ đó có bình thường thế nào thì một khi đứng trước mặt người quen, cha mẹ chúng sẽ tìm kiếm những điểm có ở con mình mà không có ở con nhà họ. Và thế là trong những lời tán dương ấy, những đứa trẻ bắt đầu hình thành thói quen ngôn ngữ về việc tự bình luận những gì bản thân sở hữu, mà không biết rằng bên cạnh đó cũng cần bình luận về những gì bản thân còn thiếu.

Thứ hai, dễ kiêu ngạo trước những lời khen. Bất kể là nam hay nữ, lời khen dường như luôn có khả năng đâm thủng tấm áo giáp cứng rắn của đa số chúng ta. Đây là một thứ vũ khí ngọt ngào, cũng có thể coi là một môn nghệ thuật, đồng nghĩa với việc người sử dụng nó buộc phải luyện tập chăm chỉ và đạt đến trình độ thành thục.

Đa số chúng ta thường chịu sự chi phối của những hệ thống thói quen như đạo đức, công việc, nghệ thuật... Nếu bạn không ngừng xu nịnh về

thành tựu của ai đó trên những lĩnh vực này, khả năng cao bạn sẽ tiếp cận được họ, thậm chí có thể nắm được những thông tin quan trọng về họ chỉ trong vòng năm phút. Trong khi đó, cảm nhận của đối phương hẳn sẽ là “Anh ta khiến mình có cảm giác thoải mái và vui vẻ, mình có thể thiết lập mối quan hệ với người này”.

Điều đó dễ khiến ta liên tưởng đến khái niệm mà Freud gọi là “cơ chế trốn tránh”. Chính nhờ cơ chế này, rất nhiều người vì không muốn làm tổn thương đến tình cảm của người khác mà thà hy sinh nguyên tắc hoặc tiền bạc của bản thân. Họ tự cho rằng mình phải có trách nhiệm quan tâm đến người khác, phải cùng người khác chia sẻ vui buồn. Trách nhiệm đó khiến họ sợ hãi, thậm chí không dám nói với người khác suy nghĩ thật của bản thân.

Lẽ dĩ nhiên, con người cũng có lúc hành động trái với đạo đức, nhưng không nhiều người dám đối diện với những khuyết điểm như thói tự tư tự lợi, tính đố kỵ, trốn tránh hiện thực, thích được xu nịnh... của mình dù chúng thật sự tồn tại. Đối với họ, chúng dường như trở thành phần tính cách khó lòng chấp nhận. Nhiều người luôn cố gắng tìm kiếm lời ngụy biện thỏa đáng để bản thân không bị áp đảo bởi những phần tính cách này. Trên thực tế chỉ là họ đang muốn tự giải thoát cho mình mà thôi. Thứ khiến những lời tâng bốc, nịnh bợ trở thành vũ khí lợi hại cũng chính là đây. Còn người thật sự mạnh mẽ, dám thẳng thắn đối diện với nhược điểm của bản thân sẽ không dễ dàng bị dao động trước lời xu nịnh.

Thứ ba, không cho phép người khác chạm đến vị trí mà mình đang đứng. Có lẽ ai trong chúng ta cũng có tham vọng đạt đến một vị trí mơ ước nào đó, nhưng lại không cho phép người khác cùng chia sẻ vị trí đó với mình.

Các nhà tâm lý học hành vi không phủ nhận khả năng vươn tới vị trí mơ ước của con người, nhưng chúng ta cũng nên hiểu rõ rằng lĩnh vực

của mình là có giới hạn. Điều không nên ở đây là chỉ hy vọng bản thân đến được vị trí cao xa đó mà không cho phép người khác cũng có khả năng tương tự.

Khi một người đứng trên đỉnh tháp, anh ta sẽ thiết lập được mối quan hệ tốt với cấp dưới của mình, nhưng một khi vị trí đó bị người khác tiếp cận thì sự thân thiện và ôn hòa của anh ta rất có khả năng sẽ bị nuốt trọn bởi tính đố kỵ.

Thứ tư, duy trì những thói quen xấu từ thời bé. Trên thực tế, chúng ta thường không ý thức được điều này. Có rất nhiều hệ thống thói quen được hình thành từ khi chúng ta còn nhỏ và vẫn theo ta đến khi trưởng thành. Chỉ có điều, những thói quen này đa phần không thiết lập được mối liên kết với ngôn ngữ, vì vậy ta không thể bàn luận về chúng và từ đó ta cũng một mực phủ nhận sự tồn tại của chúng. Tuy nhiên, chỉ cần đặt vào một hoàn cảnh cụ thể, những thói quen này sẽ bộc phát ra ngoài, cản trở chúng ta trong quá trình hoàn thiện nhân cách của bản thân.

Ví dụ, chúng ta thường có tâm lý dựa dẫm vào người nhà, nhưng nếu quá dựa dẫm sẽ hình thành thói quen ỷ lại và phụ thuộc. Khi một người còn bé, có thể trong mắt cha mẹ, cậu ta là đứa trẻ hoàn mỹ không tì vết, cậu ta luôn nhận được sự yêu thương và cưng chiều hết mực. Vậy mà khi bắt đầu đi học, gặp phải những vấn đề về bạn bè và trường học, từng chút một thói quen xấu của cậu ta liền bộc phát ra ngoài. Những người dù đã trưởng thành vẫn giống như cậu bé ấy thực chất vốn chưa hề thoát khỏi sự phụ thuộc vào gia đình, tâm trí họ vẫn dừng lại trong thói dựa dẫm của thời thơ ấu, rất khó để trông cậy rằng trong tương lai họ sẽ có thể đương đầu với cuộc sống một cách độc lập.

QUAN SÁT VÀ SUY ĐOÁN

Tại sao có những người cười tắt ra rồi đưa lên mũi ngửi?

Rất nhiều người có thói quen như vậy: trở về nhà sau một ngày mệt mỏi, chúng ta cởi tất ra, rõ ràng biết có mùi không mấy dễ chịu nhưng vẫn đưa lên mũi ngửi. Nếu thật sự ngửi thấy mùi khó chịu mới có cảm giác an tâm.

Hành động ngửi tất cũng mang ý nghĩa sửa sang lại dáng vẻ của mình, tương tự như việc mèo tự liếm lông vậy. Khi ngửi tất, ta sẽ cảm thấy những vật bẩn thỉu cũng theo đôi tất mà thải ra ngoài, cơ thể đã được điều chỉnh lại xong, từ đó yên tâm hơn. Vì thế, nếu nhìn từ góc độ này, chúng ta vẫn lưu giữ một phần đặc tính của các loài động vật.

Thay đổi nhân cách

Dù khó nhưng vẫn còn hy vọng

Tục ngữ Trung Quốc có câu, “Sư phụ lĩnh tiến môn, tu hành tại cá nhân”. Trên con đường thay đổi nhân cách, mỗi người đều có thể nhận sự trợ giúp từ người khác, nhưng nếu bạn chỉ đắm chìm trong những thói quen cũ mà không chịu tự giải thoát mình thì sẽ chẳng bao giờ có được kết quả.*

...

Chúng ta đã biết trong nhân cách của mỗi người có rất nhiều điểm yếu, thậm chí có thể tồn tại nhân cách biến thái, vậy “giấu bệnh sợ thầy” chắc chắn không phải lựa chọn thông minh. Cũng giống như khi phát hiện ra một chứng bệnh nào đó, điều chúng ta cần làm là tìm đến sự trợ giúp của bác sĩ. Ví dụ, ngày nọ bạn đột nhiên cảm thấy một cánh tay bị tê liệt, hoặc không nhận ra nỗi sợ con mình. Vậy mà khi kiểm tra cơ thể, bạn lại không phát hiện ra tổn thương ở cơ quan nào. Lúc này, bạn cần sự trợ giúp từ một người am hiểu trong lĩnh vực phân tích tâm lý để thoát khỏi trạng thái hoang mang hiện tại.

Nhưng vấn đề nằm ở chỗ, dù là người khỏe mạnh bình thường, khi phải quyết định vứt bỏ một sở thích không tốt trên người mình cũng sẽ cảm thấy thật sự khó khăn. Việc thay đổi nhân cách của bản thân cũng tương tự. Nếu muốn luyện thành thạo một kỹ thuật mới chỉ trong một đêm, đích thực là khó hơn lên trời. Trong khi đó, nhân cách con người được hình thành qua thời gian dài dưới tác động của kích thích từ môi

trường, muốn thay đổi đương nhiên không phải chuyện đơn giản. Bởi suy cho cùng, từ bỏ những thói quen cũ còn khó hơn nhiều so với việc thiết lập những thói quen hành vi mới. Đáng tiếc, để có được một nhân cách mới thì những vấn đề này không thể tránh khỏi. Không một bác sĩ hay ngôi trường nào dạy bạn làm điều này, thứ duy nhất có đủ khả năng khiến bạn thay đổi là hoàn cảnh mà bạn đối mặt trong cuộc sống, như nhận được tin dữ trong gia đình, những trận động đất hay lũ lụt bất ngờ xảy đến, hoặc sức khỏe đang ổn định bỗng nhiên tụt dốc nhanh chóng, biến chuyển đột ngột liên quan đến niềm tin, tín ngưỡng... Những sự cố này đều có thể khiến một người chấn động tâm lý, từ đó phá vỡ thói quen cố hữu trước kia, đồng thời buộc phải thay đổi để đối mặt với hoàn cảnh mới. Trong tình huống này, anh ta buộc phải học cách thiết lập phản ứng mới, bắt đầu hình thành một mô thức nhân cách mới. Nói cách khác, đó là quá trình phá vỡ để xây dựng từ đầu.

Vậy, chúng ta cần làm gì để giúp bản thân thay đổi nhân cách? Có hai việc bắt buộc phải làm: quên đi chuyện trước đây (không nhất thiết là chuyện tiêu cực), và học cách làm những điều mới mẻ. Phương pháp thay đổi nhân cách triệt để chính là thay đổi hoàn cảnh sống xung quanh mình song song với việc thiết lập những thói quen mới. Tuy nhiên, rất ít người có thể tự mình làm được việc này, nên từ đầu tới cuối họ vẫn không thể thoát khỏi giới hạn mà nhân cách cũ đặt ra. Và thế là họ luôn miệt mài than thở, “Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời.” Nếu xuất hiện một vị bác sĩ có thể giúp con người ta thay đổi nhân cách, thì dù tốn nhiều thời gian “chữa bệnh” đi nữa, chắc hẳn đó cũng đã là phúc phần của nhân loại.

Cũng có những người không muốn thay đổi nhân cách của mình, trong vấn đề này, ngôn ngữ cũng là một rào cản. Ngay cả khi những người xung quanh giúp đỡ, thử thay đổi hoàn cảnh bên ngoài để giúp họ thay đổi nhân cách, họ vẫn sẽ dùng ngôn ngữ hoặc hành động để duy trì

hoàn cảnh vốn có, đây là điều mà người ngoài không thể can thiệp được. Ví dụ, bạn đưa một người ra nước ngoài để mở rộng tầm mắt, nhưng anh ta vẫn sử dụng ngôn ngữ mẹ đẻ, vẫn hành động theo những thói quen và tập quán khi ở đất nước của anh ta. Dần dần, anh ta phát hiện ra môi trường mới không thể thay đổi theo ý anh ta được, anh ta có thể sẽ chọn cách lùi về sống trong thế giới ngôn ngữ mà bản thân vốn có. Cứ thế, ngày qua ngày, anh ta trở thành một người cô lập với thế giới bên ngoài, chỉ sống trong thế giới nhỏ bé của nội tâm anh ta mà thôi.

Thay đổi nhân cách là việc vô cùng khó khăn, nhưng chúng ta cũng không thể vì ghen một miếng mà bỏ cả bữa ăn được. Những người theo chủ nghĩa hành vi vẫn luôn tin rằng chúng ta có thể hy vọng vào việc thay đổi nhân cách. Dù là giáo viên, bạn bè, hay sách vở, phim ảnh, nhạc kịch... tất cả đều giúp chúng ta xây dựng lại nhân cách của mình. Chỉ có điều, nếu bản thân một người không có mong muốn và ý thức để thực hiện điều này, không muốn đối diện với những kích thích từ thế giới bên ngoài, vậy nhân cách của anh ta sẽ chẳng thay đổi chút nào dù trong lòng anh ta có cảm xúc chống đối đi nữa. Điều này cũng đồng nghĩa với việc chính anh ta tự để vuột mất cơ hội hoàn thiện bản thân.

Quan sát và suy đoán

Liên tục le lưỡi khi nói chuyện là biểu hiện của tâm lý gì?

Khi mọi người cùng nhau tán gẫu, trong lúc một ai đó đang ba hoa khoác lác chuyện trên trời dưới biển thì cũng có những người cứ chốc chốc lại le lưỡi. Điều đáng nói là thường ngày người đó không hề có thói quen này. Rất có khả năng động tác này đang gián tiếp truyền tải cảm xúc nào đó.

Thông thường, le lưỡi là hành động mang hàm ý từ chối. Vào thời kỳ sơ sinh, nếu cha mẹ bón quá nhiều thức ăn trong khi đứa trẻ đã no bụng,

nó sẽ dùng lưỡi để đẩy thức ăn ra ngoài. Đối với những đứa trẻ lớn hơn, hành động từ chối của chúng có thể là le lưỡi giả làm mặt quỷ. Do đó, le lưỡi mang ý “từ chối”, “chống đối”.

Đối với người trưởng thành, hành động này bị xem là thiếu lịch sự. Dù vậy, khi gặp những chuyện chướng tai gai mắt, khi cảm thấy phiền phức hay bị buộc phải nói chuyện với những người mà mình không thấy hứng thú, chúng ta vẫn vô thức làm ra những hành động như le lưỡi hoặc nghếch đầu, bĩu môi.

Tương tự, người le lưỡi được nhắc đến phía trên cũng muốn biểu đạt hàm ý rằng họ cảm thấy nhàm chán, chỉ mong mau chóng kết thúc hoặc chuyển chủ đề của cuộc trò chuyện.

Cũng có một trường hợp khác khiến người ta le lưỡi, đó là khi họ muốn đối phương không quấy rầy mình. Chẳng hạn, khi một người đang tập trung cao độ làm công việc của bản thân, họ có thể sẽ hành động như vậy để nói với người khác rằng: “Đừng để ý hay làm phiền tôi.”

Đối với những người im lặng trong suốt quá trình cuộc trò chuyện diễn ra, nếu đột nhiên bạn thấy họ bắt đầu liếm môi, hành động đó có nghĩa là “Bây giờ đến lượt tôi nói rồi”.

LỜI KẾT

Để giới thiệu toàn bộ những nghiên cứu về tâm lý học hành vi của Watson, một cuốn sách không bao giờ là đủ. Hơn nữa, nếu đi quá sâu còn có thể khiến các độc giả cảm thấy rối rắm, mơ hồ. Do vậy, chúng tôi chỉ chắt lọc những nội dung tiêu biểu nhất trong các nghiên cứu của ông, cố gắng phân tích một cách rõ ràng và dễ hiểu để gửi đến bạn đọc. Sau khi đọc cuốn sách này, nếu bạn thấy tâm lý học hành vi không phải bộ môn khô khan, đơn điệu, đồng thời tìm được trong đó những điều có ích cho cuộc sống thường ngày, vậy người chấp bút nên cuốn sách này cũng đã cảm thấy vô cùng biết ơn và may mắn.

Nếu không thể áp dụng vào thực tiễn thì dù có trăm ngàn lý luận cũng chỉ là chữ viết suông trên giấy mà thôi. Tôi hy vọng rằng các bạn chọn đọc cuốn sách này không chỉ dừng lại ở mục đích hiểu biết về trường phái tâm lý học hành vi, mà hơn thế nữa là vì muốn điều chỉnh và hoàn thiện bản thân. Trong trường hợp không thể tìm được lời giải cho một vấn đề tâm lý nào đó trong cuộc sống, vậy sau khi đọc cuốn sách này, song song với việc hiểu được bản chất vấn đề, tôi tin rằng các bạn sẽ tìm được một phương pháp hữu ích trong việc giáo dục con trẻ và điều chỉnh trạng thái tâm lý của mình.

Khi mỗi người trong chúng ta đều học được cách trực tiếp đối diện với bản chất thật sự trong tâm hồn, vậy việc trở thành người thầy cho chính mình cũng không còn là mơ ước xa vời nữa. Hành vi là tấm gương phản chiếu tâm lý của con người, qua đây, chúng ta tự soi chiếu bản thân,

học cách chung sống hòa thuận với chính mình, bên cạnh đó, ta có thể hiểu rõ người khác và thiết lập mối quan hệ tốt đẹp trong xã hội. Mong muốn của tôi khi viết nên cuốn sách này cũng chỉ đơn giản vậy thôi.

Một cách nói thông dụng của người Trung Quốc, ý nói chỉ khi mở mắt ta mới có thể nhìn thấy vẻ đẹp của hoa, còn khi nhắm mắt lại, dù hoa có đẹp đến đâu cũng không thể thấy được.

Vương Dương Minh (1472-1529), tên thật là Vương Thù Nhân, tự Bá An, là chính trị gia, nhà triết học, nhà tư tưởng lớn thời nhà Minh ở Trung Quốc.

Một trong bốn trường phái triết lý thời Xuân Thu - Chiến Quốc. Bốn trường phái

Thương Ưởng (khoảng 390 TCN-338 TCN): Nhà chính trị gia, nhà Pháp gia nổi tiếng, Thừa tướng nước Tần của thời Chiến Quốc trong lịch sử Trung Quốc.

Tần Hiếu công (381 TCN-338 TCN) hay Tần Bình vương, là vị vua thứ 30 của nước Tần - chư hầu của nhà Chu trong lịch sử Trung Quốc.

Một câu thành ngữ của Trung Quốc, ý nói song song với việc học kiến thức mới, ta cần ôn lại những kiến thức cũ để sáng tỏ thêm cái mới.

Chín hệ cơ quan lớn trong cơ thể người bao gồm: hệ vận động, hệ tiêu hóa, hệ tuần hoàn, hệ hô hấp, hệ thần kinh, hệ bài tiết, hệ sinh dục, hệ nội tiết, hệ miễn dịch.

Nguyên văn: 路怒症 (road rage) là thuật ngữ chỉ tâm trạng bức bối, tức giận khi tham gia giao thông.

Bồi thường trong tâm lý học là một cơ chế bảo vệ tâm lý, trong đó người ta che đậy một cách có ý thức hoặc vô thức những điểm yếu, sự thất vọng, ham muốn hay cảm giác không thỏa đáng hoặc không đủ năng lực trong một lĩnh vực cuộc sống thông qua sự hài lòng hoặc xuất sắc trong một lĩnh vực khác.

Tiểu ứng dụng (mini-programs) là những ứng dụng dung lượng nhỏ chạy bên trong một ứng dụng khác (ví dụ như WeChat, Baidu hoặc Alipay),

chúng không cần phải tải về hoặc cập nhật từ các kho ứng dụng.

Một câu thành ngữ Trung Quốc lấy từ câu chuyện *Rừng mơ của Tào Tháo*. Vào thời Đông Hán, trong một lần chỉ huy quân đội đi qua vùng sa mạc, thấy binh sĩ ai nấy đều khát khô cổ, Tào Tháo bèn nói với họ rằng đi một đoạn đường nữa là tới rừng mơ. Binh sĩ nghe vậy tưởng tượng ra vị chua của mơ mà ứa nước miếng, không còn khát nữa. Về sau, câu thành ngữ này còn dùng để ám chỉ việc dùng những ảo tưởng không thực tế để an ủi bản thân, hoặc để hình dung những mong muốn không thể thực hiện.

“Hàm Đan học bộ” hay “học theo Hàm Đan” là một câu thành ngữ của Trung Quốc. Câu thành ngữ ngụ ý con người ai cũng có ưu điểm và khuyết điểm riêng, không nên chỉ chăm chăm bắt chước người khác mà bỏ quên ưu điểm vốn có của mình.

Hàm Đan là một quận của nước Triệu, người ở đây vốn nổi tiếng về thuật đi bộ nên các nước láng giềng rất ngưỡng mộ.

Câu thành ngữ của Trung Quốc, ý nói bất kể kẻ địch có dùng thủ đoạn nào cũng đều có biện pháp để ứng phó linh hoạt.

Điều ứng (accommodation) là một hình thức thích nghi trong đó các cấu trúc hay tiến trình tâm lý được thay thế để thích hợp với những yêu cầu thay đổi của môi trường.

Mì kéo, còn gọi là mì kéo sợi, là một món ăn nổi tiếng của Trung Quốc. Mì kéo được tạo ra bằng cách xoắn, kéo dài và gấp bột thành sợi, theo truyền thống, chúng được làm bằng tay và sử dụng ở dạng mì tươi.

Dopamine là một chất dẫn truyền thần kinh trong các vùng não điều chỉnh hành động, nhận thức, động cơ và cảm giác vui thích.

Thử và sai (trial and error) là một phương pháp cơ bản để giải quyết vấn đề, được đặc trưng bởi các nỗ lực lặp đi lặp lại đến khi thành công hoặc khi người thực hành ngừng cố gắng.

Hồng lâu mộng của tác giả Tào Tuyết Cần, được xuất bản lần đầu năm 1791, là một trong tứ đại danh tác của Trung Quốc cùng với *Tây du ký* (Ngô Thừa Ân), *Thủy hử* (Thi Nại Am) và *Tam quốc diễn nghĩa* (La Quán Trung).

Nguyên văn: (Mặc bi ti nhiễm, thi tán cao dương; dịch nghĩa: Mặc Tử than thở khi trông thấy những sợi tơ trắng bị nhuộm màu, thiên *Cao Dương* trong *Kinh Thi* ca ngợi lông con cừu không đem nhuộm vẫn giữ được màu trắng muốt như ban đầu). Đây là một câu trong bài thơ *Thiên tự văn* của Chu Hưng Tự, bài thơ được sáng tác vào thời Nam Lương ở Trung Quốc, được tạo thành từ 1.000 chữ Hán không lặp lại, sắp xếp thành 250 dòng bốn ký tự và được nhóm thành bốn khổ thơ có vần điệu dễ nhớ.

Tuân Tử (316 TCN - 237 TCN): Nhà Nho, nhà tư tưởng của Trung Quốc vào thời Chiến Quốc.

Những đứa trẻ được nuôi dưỡng bởi các động vật hoang dã.

Ném thia lia là một trò tiêu khiển được thực hiện bằng cách ném một viên đá dẹt lướt nhiều lần trên mặt nước, để xem viên đá có thể nảy bao nhiêu lần trước khi chìm xuống nước.

Một câu thành ngữ của Trung Quốc, ý nói nếu làm một việc gì đó thường xuyên thì sẽ tiến bộ, còn nếu không làm nữa thì sẽ thụt lùi.

William James (1842-1910): Nhà tâm lý học, nhà triết học tiên phong người Mỹ.

Tào Phi (187 sau CN - 226 sau CN): biểu tự Từ Hoàn, là Hoàng đế đầu tiên của Tào Ngụy - một trong ba nước thời Tam Quốc trong lịch sử Trung Quốc.

Chuyện hai thành phố (*A tale of two cities*) là cuốn tiểu thuyết của Charles Dickens, viết tại London và Paris trước và trong cuộc Cách mạng Pháp.

Paolo Mantegazza (1831-1910): Nhà thần kinh học, sinh lý học và nhân chủng học người Ý.

Tính khí (tì khí), sự tức giận (can hỏa), lòng can đảm (đảm lượng), trong đó, tì là lách, can là gan, đảm là túi mật, đây đều là các cơ quan trong cơ thể người.

Hỉ: vui mừng, nộ: giận dữ, ai: buồn thương, cụ: sợ hãi, ái: yêu thích, ố: căm ghét, dục: ham muốn

Hoàng đế nội kinh là tài liệu y học cổ của Trung Quốc, được coi là nguồn gốc giáo lý cơ bản của nền y học cổ truyền Trung Quốc trong hơn hai thiên niên kỷ, gồm hai phần: Tổ vấn đặt ra các câu hỏi cơ bản, và Linh khu thảo luận về phương pháp châm cứu.

Cách nói của người Trung Quốc, ám chỉ máu ghen tuông.

Phức cảm Oedipus (Oedipus complex): một học thuyết về tâm lý học được đề xướng bởi Sigmund Freud, dùng để chỉ việc các bé trai thường cảm thấy gần gũi với mẹ chúng còn các bé gái thường thấy gần gũi với cha chúng.

Thích ứng (conformity) là quá trình thay đổi hành vi để tương thích với những người xung quanh.

Trong kinh tế, định luật Gresham nói rằng “tiền xấu đuổi tiền tốt ra khỏi lưu thông”, trong đó “tiền tốt” là tiền có ít khác biệt giữa giá trị danh nghĩa (ghi trên mặt đồng xu) và giá trị thực (giá trị của kim loại dùng để đúc); còn “tiền xấu” là tiền mà giá trị hàng hóa thấp hơn nhiều so với giá trị danh nghĩa, và được lưu thông cùng với tiền tốt. Ở đây, tác giả cố ý nói ngược lại định luật này.

Lữ Thúc Tương (1904-1998): Nhà ngôn ngữ học, từ điển học và nhà giáo dục nổi tiếng người Trung Quốc.

Phân tâm học (psychoanalysis), được đề xướng bởi Sigmund Freud, là tập hợp những lý thuyết và phương pháp tâm lý học với mục đích tìm hiểu mối quan hệ vô thức của con người qua liên tưởng. Phân tâm học nghiên cứu chuyên sâu về con người, chia con người làm ba phần: bản năng (id), bản ngã (ego) và siêu ngã (super ego).

Câu đầy đủ là “Quất sinh Hoài nam tắc vi quất, quất sinh Hoài bắc tắc vi chi”, ý nói cây quýt mọc ở phía nam sông Hoài thì là cây quýt, quả vừa to vừa ngọt, còn mọc ở phía bắc sông Hoài sẽ thành cây chỉ, quả vừa bé vừa chua. Nghĩa mở rộng: cùng một người, nếu phát triển trong những môi trường khác nhau thì kết quả sẽ trở thành những kiểu người khác nhau.

Hermann Ebbinghaus (1850-1909): nhà tâm lý học người Đức, cha đẻ của nhà triết học nổi tiếng Julius Ebbinghaus. Ông là người đi tiên phong trong nghiên cứu thực nghiệm về trí nhớ, nổi tiếng với phát hiện về đường cong quên lãng và hiệu ứng khoảng cách.

Ý nói mười tám là độ tuổi đánh dấu sự thay đổi lớn của một cô gái.

Bão hòa ngữ nghĩa (semantic satiation) là một hiện tượng tâm lý, trong đó sự lặp lại nhiều lần khiến một từ hoặc cụm từ tạm thời mất đi ý nghĩa đối với người đọc hoặc người nghe.

Có nghĩa là: thầy có thể dẫn bạn đến tận cửa, nhưng việc tu hành vẫn do bạn tự quyết định. Hàm ý của câu tục ngữ là dù ngoại cảnh có tác động ra sao, người đưa ra quyết định cuối cùng vẫn là bản thân.