

TRÍ TUỆ NỔI TRỘI - NHỮNG PHÁT HIỆN MỚI VỀ NHẬN THỨC

Karen Nesbitt Shanor, Vũ Thị Hồng Việt dịch. _H.:Tri thức, 2007. _350tr.

Cuốn **Trí tuệ nổi trội** (The emerging mind) là một tài liệu tham khảo mang đến cho chúng ta nhiều phát hiện thú vị về bản thân mình với những hiểu biết sâu sắc về trí tuệ và ý thức. Cuốn sách gồm bảy chương trình bày những nghiên cứu cơ bản về trí não và ý thức, nghiên cứu về giấc ngủ và sự nhận thức, về vật lý lượng tử, về y học thể xác- tinh thần, về thuật thôi miên, về thực tế kinh nghiệm nhận thức... Chúng ta sẽ thấy những mối liên hệ thống nhất và chặt chẽ trong tổng thể trí tuệ, thể xác và tinh thần của con người.

Chương 1 “Trí não và Ý thức”. Chương này do tiến sĩ Karen Shanor trình bày. Tác giả giới thiệu sơ lược những nghiên cứu, những hiểu biết mới nhất về Trí não và Ý thức của con người: quan niệm về trí não, các mô hình lịch sử về trí tuệ, các bài học về giải phẫu não bộ ở thế kỷ XVIII, trí thông minh nhân tạo, các tiến bộ trong lĩnh vực phân tử chứng minh bản chất lượng tử, tổng thể của não bộ v.v... Theo những nghiên cứu mới nhất thì nếu con người tiếp tục vận dụng và tối đa trí não thì có thể làm tăng nonon của mình. Và càng đi sâu tìm hiểu về trí não, phần vật chất của trí tuệ thì càng có khả năng hoạt động, tăng khả năng tiếp nhận, truyền và xử lý thông tin giữa cơ thể chúng ta với thế giới bên ngoài. Khi bàn về Ý thức, nhiều nền văn hóa truyền thống phương Đông coi Ý thức như là nguồn trí tuệ và tài năng, còn ở phương

Tây, các nhà khoa học coi ý thức như là sự nhận thức với hai tác giả tiêu biểu là William James và Freud. Theo tác giả “mỗi chúng ta có rất nhiều mức độ nhận thức chúng khác nhau ở các thời điểm khác nhau. Đôi khi ranh giới giữa các mức độ này là không rõ ràng, thông tin và sự nhận thức, có thể bị chia thành một số khu vực hoặc không. Qua nhiều năm, những khu vực này được gọi với nhiều tên khác nhau như bản ngã, các trạng thái, kẻ quan sát giấu mặt, các hệ thống cơ cấu nhận thức và đa nhân cách.

Chương 2 “Các trạng thái nhận thức từ lúc sinh ra đến khi chết đi”. Chương này do bác sĩ y khoa Frank Putnam và tiến sĩ Karen Shanor trình bày. Các tác giả đưa ra nhận định chung về trạng thái nhận thức, hay chính xác hơn là “trạng thái nhận thức thay thế” hay “trạng thái nhận thức luân phiên”, với các khái niệm liên quan như “trạng thái bệnh lý”, “trạng thái phân tách”, “trạng thái đắm chìm trong suy nghĩ”, “trạng thái thôi miên”, “trạng thái nghi ngại”. Ngoài ra còn một tập hợp các trạng thái được tạo ra do sử dụng thuốc. Để phân tích làm rõ các trạng thái nhận thức, tác giả đưa ra những quan sát về sự phát triển của một đứa trẻ bình thường và một nhóm những bệnh nhân tâm thần hay còn gọi là những người bị rối loạn đa nhân cách. Từ đó thấy rõ hơn nguyên tắc liên kết hành vi của cả hai nhóm, nhấn mạnh những đặc tính của trạng thái nhận thức.

Chương 3 “Giấc ngủ và sự nhận thức”. Chương này do tiến sĩ Jayne Gackenback viết. Bà đã xuất bản hơn 70 ấn phẩm chuyên ngành và là tác giả của 14 chương sách về các giấc mơ và các trạng thái nhận thức cao hơn. Trong chương này tác giả nêu một cuộc thảo luận chung về đặc điểm của giấc ngủ và giấc mơ, sau đó chuyển sang quá trình nhận thức trong giấc ngủ và các hình thức khác mà sự nhận thức trong giấc ngủ có thể có.

Theo tác giả, có ba thước đo giấc ngủ chính được sử dụng để thí nghiệm là các sóng não, sự chuyển động của mắt và hoạt động cơ bắp. Dựa vào sự chuyển động của mắt người ta chia làm hai loại giấc ngủ mà nó gắn liền với ý thức tỉnh của con người là REM (giấc ngủ trong đó não hoạt động tích cực) và NREM (giấc ngủ trong đó não không hoạt động). Phần lớn các giấc mơ đều tập trung trong những giai đoạn ngủ REM và thường vào cuối của chu kỳ ngủ. Trong thời gian này con người thường bị tê liệt từ cổ trở xuống, mắt có những chuyển động giật giật, nhanh, nhịp tim và nhịp thở thay đổi thất thường. Nó không tốt cho sức khỏe và thể chất của con người bởi nó thúc ép tất cả các hệ thống trong cơ thể hoạt động nhiều hơn cả khi thức, đặc biệt là trí não.

Một thực tế là chúng ta thường quên giấc mơ, cho dù một người lớn bình thường ngủ tám tiếng thường có hai tiếng là ngủ mơ, và trung bình mọi người chỉ nhớ được bốn giấc mơ mỗi tháng. Theo các nhà khoa học việc quên giấc mơ chính là do sự ức chế, sự nổi bật và sự can thiệp.

Chương 4 “Vật lý lượng tử và ý thức”, do tiến sĩ y khoa Deepak Chopra

trình bày. Trong chương này tác giả giới thiệu rất nhiều các cuộc nghiên cứu của nhiều nhà thần kinh học, nhà giải phẫu thần kinh, não bộ để làm rõ vai trò của dòng lượng tử và mối quan hệ với ý thức. Theo đó, người ta nhấn mạnh “Cơ thể con người giống như một dòng sông đang chảy, có năng lượng, thông tin và cả sự thông minh”. Ngài John Eccles, một nhà khoa học về thần kinh nổi tiếng đã từng nói “Tôi muốn các bạn biết rằng không có màu sắc trong thế giới thực, không có mùi hương trong thế giới thực, không có sắc đẹp và cũng không có sự xấu xí. Ngoài kia, vượt ra khỏi giới hạn của hệ thống cảm giác là sự mơ hồ thất thường và dòng lượng tử chảy liên tục. Chúng ta gần như giống phù thủy trong mỗi hành vi của sự nhận thức, chúng ta nắm lấy dòng lượng tử đó và biến nó thành trải nghiệm thực tế vật chất trong trạng thái nhận thức tỉnh táo thường ngày của chúng ta” [Tr. 169].

Tác giả đưa ra những lập luận chứng tỏ sự tồn tại và phát triển của con người dựa trên dòng năng lượng, “cơ thể con người được tạo ra từ nguyên tử. Các nguyên tử lần lượt được tạo ra từ các hạt hạ nguyên tử chuyển động với tốc độ ánh sáng xung quanh khoảng không trống trải rộng lớn. Các hạt hạ nguyên tử này không phải là những thứ vật chất, chúng là các dao động của năng lượng và thông tin trong một khoảng không rộng lớn” [Tr.177]. Ông cho rằng trí não và cơ thể là một thứ không thể tách rời và đưa ra một số bằng chứng là một số các nghiên cứu đã được công bố để chứng minh lập luận của mình. Ông cũng giới thiệu các nghiên cứu chứng tỏ rằng ý thức có vai trò trong mọi hoạt động, mọi quá trình

trong cơ thể con người. Ông định nghĩa ý thức bằng cách gọi nó là sự nhận thức gồm ít nhất là ba thành phần: sự chú ý, mục đích và ký ức. “Nó được tạo thành từ các trường thông tin và năng lượng, và các trường thông tin, năng lượng này tự bộc lộ trong chức năng sinh lý của con người và cũng thông qua hệ thần kinh của con người như suy nghĩ và ký ức, mục đích và sự chú ý- tất cả những điều mà chúng ta trải qua một cách chủ quan tại mỗi thời khắc chúng ta tồn tại”[Tr.187].

Chương 5 “Y học thể xác- tinh thần”, do tiến sĩ John Spencer và tiến sĩ Karen Shanor trình bày. Trong chương này, Ông đã dựa trên kết quả các cuộc nghiên cứu để chỉ ra vai trò của ý thức trong mối liên hệ giữa thể xác và tinh thần (trí não) phục vụ việc điều trị bệnh cho các bệnh nhân.

Hippocrates từng nói “người bị bệnh quan trọng hơn căn bệnh”, đó là nhằm vào vai trò của não bộ con người trong việc ứng phó lại bệnh tật. Do vậy y học thần kinh ngày càng được coi trọng trong việc điều trị bệnh. Bởi “Ý thức, cảm xúc, thái độ, các tín ngưỡng tôn giáo, suy nghĩ và các chiều hướng triển vọng đều có liên quan một cách tích cực đến quá trình trị bệnh, theo cả hướng tiêu cực và tích cực. Quan trọng nhất là một người có thể đặt tất cả trong tầm kiểm soát”[Tr. 207]

Tác giả phân tích tác dụng của thuốc an thần trong điều trị bệnh và giải thích cơ chế tác động của sự mong đợi tương tự như thuốc an thần. Điều này tương tự giả thuyết về sự mong đợi do các nhà tâm lý học nghiên cứu đã giải thích rằng “điều gì mà trí não mong đợi xảy ra thì sẽ xảy ra”. Các nghiên cứu khác ông giới thiệu đều khẳng định rằng “một sức khỏe tốt là nhờ sự nỗ lực tích cực”, sự căng

thẳng làm giảm sức đề kháng với bệnh tật của cơ thể. Thêm vào đó, sự mệt mỏi, dinh dưỡng nghèo nàn và thiếu luyện tập khiến cơ thể thiếu sức đề kháng.

Đã từ lâu, con người biết sử dụng các dòng năng lượng bên trong và bên ngoài con người để điều trị một số loại bệnh. Một số phương pháp chữa bệnh thể xác- tinh thần được biết đến nhiều gồm có: liên hệ phản hồi sinh học; trị bệnh dựa trên kinh nghiệm, sự thoải mái, sự thiền, sự hồi phục, tập yoga, cầu nguyện và sự tiếp xúc chữa bệnh.

Tác giả cũng chỉ ra rằng trẻ em là đối tượng đặc biệt thích hợp để áp dụng phương pháp thể xác- tinh thần bởi vì chúng có trí não linh hoạt và trí tưởng tượng phong phú.

Chương 6 “Sức mạnh của thôi miên”, do tiến sĩ Karen Shanor trình bày. Ông giới thiệu sơ lược về lịch sử của thuật thôi miên, mô tả thuật thôi miên là gì và cách sử dụng nó. Ông giải thích cách thức các trạng thái bị thôi miên thường là một phần không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày cũng như cách thức người ta sử dụng phương pháp tự thôi miên để cải thiện cuộc sống.

Vậy thuật thôi miên là gì? Tác giả đã trích dẫn cả một định nghĩa rất dài về thuật thôi miên của giáo sư Martin T. Orne “là một trạng thái hay một điều kiện trong đó đối tượng phản ứng rất nhanh với các đề nghị. Các cá nhân bị thôi miên tự động làm theo hướng dẫn, không suy xét và chỉ chú tâm đến các khía cạnh của môi trường do người thôi miên tạo ra...”[Tr. 270]. Hoạt động thôi miên chủ đạo do bán cầu não phải. Theo nghiên cứu của David Spiegel, thuật thôi miên có thể ảnh hưởng đến thành vỏ não phía

trên đỉnh đầu và nó có tác dụng tốt giúp mọi người điều chỉnh các dấu hiệu. Một điều thú vị rằng trẻ em có xu hướng rất dễ bị thôi miên và rất thích thú với hoạt động này. Người ta sử dụng phương pháp này trong chữa trị một số loại bệnh như làm giảm các cơn đau kinh niên cũng như cơn đau cấp tính có liên quan đến sự sinh đẻ, các quá trình nha khoa và cấy ghép da; đặc biệt được sử dụng trong điều trị các triệu chứng về tâm lý và tâm thần; trong lĩnh vực chữa bóng.

Chương 7 “Thực tế kinh nghiệm nhận thức”, do tiến sĩ y khoa Karl H. Pribram và Shellie Meade trình bày. Trong chương này các tác giả đưa ra các phương pháp khoa học được thực hiện để hiểu hơn về các khả năng trí tuệ của con người. Tác giả chỉ ra mối quan hệ giữa quá trình của não được nhận biết bằng kinh nghiệm với bản thân kinh nghiệm và lý giải rằng liệu ý thức có được hiểu theo nghĩa xử lý thông tin hay không và có phải là những gì mà chúng ta trải nghiệm qua một ảo tưởng hay một sự thật.

Thực tế con người thường đặt ra những câu hỏi để bắt đầu kinh nghiệm nhận thức. Có hai loại câu hỏi: câu hỏi hướng đến sự hiểu biết toàn diện về các kinh nghiệm nhận thức của chúng ta; câu hỏi ngược lại là phân tích kinh nghiệm nhận thức thành các phần hợp thành. Theo hướng phân tích tác giả phân chia nhận thức thành nhiều loại khác nhau dựa trên góc độ tiếp cận khác nhau. Hiểu được quá trình nhận thức là điểm then chốt để khám phá tâm trạng và nội dung. Các quá trình nhận thức giúp chúng ta liên hệ trạng thái của chúng ta với các

kinh nghiệm đã có và ngược lại.

Theo các tác giả, kinh nghiệm nhận thức đến từ mong muốn của chúng ta và sự nhận thức này được tạo ra thông qua liên ứng (liên ứng từ một trật tự thế giới mà tiềm năng diễn ra bên ngoài chúng ta và một phần của các quá trình cấu thành sinh học, nguyên mẫu tiềm thực của chúng ta). “Có những sự thâm nhập không ngừng diễn ra giữa các trật tự này... Bằng cách áp dụng những thủ tục khác nhau để sắp xếp các hệ thống cấp bậc, những *sự hiện diện* được công nhận theo thuyết duy cảm *dần dần* trở nên “*thật*” với chúng ta” [Tr.323]. Tuy nhiên tác giả nhấn mạnh đến quy trình, cách thức thực hiện bởi cuộc sống là một quá trình.

Tác giả đã khái quát lại chương sách rằng “những nhận thức về thế giới của chúng ta là kết quả ảo bởi chúng là những sự giải thích liên tục được sửa đổi.. Sự điều chỉnh diễn ra thông qua các quá trình xử lý các kinh nghiệm của não bộ không chỉ dưới dạng nguồn nhập hiện tại mà còn dưới dạng ký ức” [Tr.324].

Cuốn “Trí tuệ nổi trội” giúp người đọc khám phá các thành phần và các lớp hấp dẫn của trí tuệ con người; tiếp xúc với các nghiên cứu về bản chất lượng tử của trí tuệ và chỉ ra cách áp dụng một số nghiên cứu mới nhất để cải thiện cuộc sống của chúng ta. Đó thực sự là những thông tin hữu ích cho người đọc nói chung và đặc biệt cho các nhà nghiên cứu đi sâu tìm hiểu và lý giải sâu sắc hơn mọi biểu hiện thuộc về ý thức, nhận thức, trí tuệ con người.

Lê Thị Thu Hà