

Hạnh Phúc Chuyên Trao

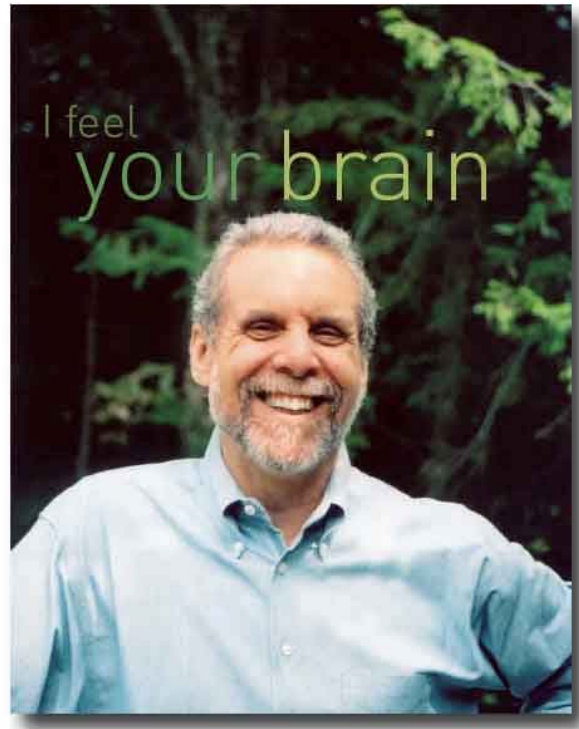
Ông Daniel Goleman là một nhà tâm lý học nổi tiếng và cũng là tác giả của nhiều quyển sách về môn tâm lý học và thiền quán. Quyển *Emotional Intelligence* của ông đã được nằm trên danh sách những quyển bán chạy nhất, *New York Times Best Seller list*, trong vòng hơn một năm rưỡi.

Và quyển sách mới nhất của ông, cũng có trên *New York Times Best Seller list*, là quyển ***Social Intelligence, Trí Tuệ Xã Hội***. Trong quyển này, ông có trình bày về những kết quả và khám phá mới nhất trong khoa thần kinh học (neuroscience) và sinh học (biology)

Theo những khám phá khoa học mới đây nhất thì bản chất con người là hiểu và thương. Không cần một cố gắng nào hết, chúng ta vẫn có thể cảm thấu được những niềm vui và nỗi khổ của người khác. **Khi trong ta có một sự tĩnh lặng thì những người tiếp cận với ta, dầu đang có khổ đau, cũng sẽ tiếp nhận được năng lượng an lạc ấy của ta.** Ta có thể giúp làm vơi được khổ đau của người khác bằng chính sự có mặt hạnh phúc an tĩnh của chính mình, ta không cần làm gì hết. Và đó là một sự thật đã được khoa học chứng minh.

Những khám phá mới của ông Daniel Goleman về phần óc xã hội (social brain) cho ta thấy rằng, chúng ta bao giờ cũng có thể mang lại hạnh phúc cho những người ta tiếp xúc, chỉ bằng sự có mặt an tĩnh của mình.

Dưới đây là cuộc đối thoại giữa bà Sharon Salzberg, người phụ sáng lập trung tâm thiền tập Insight Meditation Society tại Barre, Massachusetts, với lại ông Daniel Goleman về một môn khoa học mới là xã hội thần kinh học (*social neuroscience*), và mối tương quan của nó với những giáo lý và thực hành trong đạo Phật.



--- oOo ---

Sharon Salzberg: *Trong quyển sách mới của ông, ông có nói về một chủ thuyết của Freud cho rằng, khi một nhà phân tâm học biết lắng nghe những cảm xúc của chính mình, thì nó cũng sẽ mở ra một cánh cửa sổ, giúp họ nhìn được vào cái thế giới cảm xúc của bệnh nhân của họ. Đó có phải là một đầu mối cho chúng ta thấy rằng, tất cả chúng ta cũng vậy, những kinh nghiệm nội tâm của mình cũng có thể là một phản ảnh rất chính xác cho thấy những gì người chung quanh ta đang kinh nghiệm?*

Daniel Goleman: Đúng vậy! Thật ra, trong bộ óc chúng ta có những loại tế bào được gọi là "tế bào phản ảnh" hay là "tế bào thần kinh gương" (mirror neurons.) Chúng cũng giống như là những tế bào thần kinh vô tuyến Wi-Fi vậy, lúc nào cũng hoà điệu với các trạng thái tâm thức của người chung quanh trong mỗi giây mỗi phút, và *chúng tái lập lại những tâm trạng ấy trong ngay bộ óc của chính ta* - như là cảm xúc của người kia, cử động của họ, ý muốn của họ.

Và điều ấy cũng có nghĩa là sự cảm thông, không chỉ là vì nhờ ta đọc được những dấu hiệu cảm xúc bên ngoài của một người nào đó, ví dụ như là một cái nhíu mày, một giọng nói gắt gỏng chẳng hạn. Nhưng nhờ những tế bào thần kinh phản ảnh này mà ta có thể cảm thấu (empathy) được với kẻ khác. Vì vậy cho nên, sự thấu cảm có được là *nhờ ta biết lắng nghe những cảm xúc của chính mình, mà ta có thể cảm nhận được rõ rệt những gì đang xảy ra với người khác.*

SS: *Như vậy nó cũng giống như một cái nhìn mới về lý tương kết (interconnectedness) chăng?*

DG: Đó cũng là lý do vì sao mà tôi lại rất say mê với ngành mới của khoa xã hội thần kinh học (social neuroscience) này. Trong vài năm mới đây, các nhà chuyên gia đã khám phá ra được cái phần óc xã hội (social brain) trong ta, những mạch thần kinh đã nối liền tất cả chúng ta lại với nhau qua mỗi sự tiếp xúc của mình với người chung quanh. Và lẽ dĩ nhiên nó cũng có cái lợi và cũng có cái hại trong đó. Ví dụ, ta có thể phải tiếp nhận những cảm xúc tiêu cực, nguy hại, như khi ta chứng kiến những sự bạo động, cũng giống như khi ta phải hít thở khói thuốc của một người hút thuốc vậy. Và ngược lại, ta cũng có thể phóng toả sự an lạc, niềm vui của mình đến với những người mình gặp.

Tất cả chúng ta đều là một phần của một nền *kinh tế cảm xúc* vô hình, chúng ta lúc nào cũng trao đổi những cảm xúc, một sự cho-và-nhận luôn luôn xảy ra, cho dù ta có ý thức nó hay không. Và câu hỏi quan trọng là, *sau một cuộc tiếp xúc, những cảm xúc nào đã được trao chuyển - người ta cảm thấy hạnh phúc hơn, hay phiền não hơn?*

SS: *Nhưng làm sao ta có thể biết chắc rằng không phải là ta đang nhìn thế giới chung quanh qua những phản ứng bằng thói quen của mình? Qua sự mê mờ của chính mình?*

DG: Nhờ ở những tế bào phản ảnh trong óc, khi ta lắng nghe những cảm xúc bên trong ta, nó sẽ đem lại *một sự kết hợp* giữa những phản ứng của chính mình và cùng với những gì ta tiếp nhận

từ người kia. Vì vậy, vấn đề thử thách ở đây là làm sao để ta có thể phân biệt được giữa những gì là phản ứng của mình và những gì đến từ người kia.

Ví dụ như bạn ở trong một buổi tiệc và đang đứng nói chuyện với một người nào đó, và bạn để ý thấy rằng cô ta không thật sự lắng nghe, mà chỉ lo nhìn ra hướng phía sau lưng bạn. Đó là một trường hợp rất thông thường và nó có thể được giải thích bằng nhiều cách khác nhau, tùy theo cảm xúc và phản ứng theo thói quen của mình. Nếu bạn là một người có nhiều mặc cảm tự ti, thì ngay trong giây phút ấy bạn có thể cho rằng cô ta đang từ chối bạn, và sắp sửa bỏ đi. Mặc cảm ấy sẽ làm phát sinh lên ý nghĩ "Cô ta không thích mình!" Nếu như bạn có một nỗi sợ bị đám đông từ bỏ, bạn có thể cảm thấy như mình là một người đứng ngoài và bị xa lánh. Và nếu bạn là một người tự cao, bạn có thể sẽ tự nhủ "Người này chẳng đáng để cho mình phí thì giờ vô ích!" Tất cả những cái đó đều là những tưởng tượng trong óc của mình. Chúng ngăn chặn không cho phép ta cảm nhận được sự thật, ví dụ như, người ấy có thể đang nhìn để tìm kiếm một ai đó mà họ muốn giới thiệu với ta.

SS: *Và ta cũng có thể chỉ đơn giản cần nhìn thấy nó như là những ý nghĩ, giải thích của mình mà thôi, và không hề biết nó có đúng hay không.*

DG: Rất đúng như vậy. Đó cũng là một phản ứng, một thái độ, có chánh niệm.

SS: *Trạng thái mà ông diễn tả đó, khi chúng ta có những liên kết mật thiết và có ảnh hưởng lẫn nhau. Nếu như ta lúc nào cũng cảm nhận trong thân mình những cảm xúc và ý muốn của người khác, sống trong một thế giới ấy, chắc là lúc nào chúng ta cũng sẽ bị tràn ngập bởi những dữ kiện mà mình phải tiếp nhận!*

DG: Một tình trạng khó xử là phần óc xã hội sẽ luôn luôn khiến cho các cảm xúc có tính cách lây truyền. Nó có nghĩa là sự đồng cảm của ta cũng sẽ khiến cho ta trở nên dễ bị tổn thương trước những khổ đau chung quanh mình. Một ví dụ rất điển hình là trường hợp những người chuyên về ngành đi giúp đỡ những kẻ khác, như là bác sĩ, y tá hay là các tác viên xã hội chẳng hạn. Điều này xảy ra khi người ta phải luôn đối diện với những khổ đau của con người, *nhưng lại thiếu thốn một năng lượng tích cực bên trong*, hoặc là không được sự giúp đỡ hay thiếu nơi nương tựa ở sở làm - và rồi họ hoàn toàn bị áp đảo.

Một đáp ứng lý tưởng nhất đối với những khổ đau là ta biết cảm thấu (empathize), *biết mở rộng ra trước những nỗi đau, nhưng vẫn giữ cho mình được an tĩnh và sáng tỏ*. Và từ đó ta sẽ có được một giải đáp thích hợp bằng tình thương. *Và ngay chính ở điểm này mà sự tu*



tập Phật pháp sẽ giúp ích cho ta rất lớn. Chúng ta biết rằng, những người có tu tập thường bao giờ họ cũng có một sự an tĩnh và sáng suốt, và cũng nhờ sự tĩnh lặng này mà những hành động đầy tình thương được trở nên chính xác hơn. Vì vậy mà câu hỏi ở đây là, sau một cuộc tiếp xúc, ai là người đã trao chuyển cảm xúc của mình sang người kia? Có phải là người đang bị khổ đau đã làm tràn ngập kẻ muốn giúp mình? Hay là người muốn giúp, đã san xẻ sự tĩnh lặng và tình thương trong họ đến người kia, và ngay sau đó chính họ cũng cảm thấy được hạnh phúc hơn?

SS: Tôi thấy có rất nhiều người cảm thấy bị tràn ngập trước những khổ đau của kẻ khác. Họ cảm thấy ghê chán, họ cảm thấy sợ hãi vì sự cảm thấu (empathy) và tình thương (compassion) dường như chúng rất là khác biệt nhau.

DG: Đúng như vậy! Sự cảm thấu và tâm từ là *hai giai đoạn* trên con đường đưa ta đến một tấm lòng vị tha. Sự cảm thấu chỉ có nghĩa là "Tôi cảm nhận được nỗi khổ của bạn." Tâm từ có nghĩa là "Tôi cảm nhận đủ để muốn giúp bạn bớt khổ đau."

SS: Nhưng chỉ vừa đủ thôi vì tôi không muốn bị tràn ngập bởi khổ đau của người khác!

DG: Và ta cũng không cảm nhận đến mức mà ta cảm thấy mình bị bắt lực.

SS: Ông có thể nào trình bày rõ hơn về con đường từ khổ đau đi đến tâm từ chăng? Trong quyển sách của ông, ông có nói về vai trò của chánh niệm trong sự vị tha (altruism) - nó là một thái độ vừa tập trung và cũng vừa cởi mở.

DG: Theo sách vở thì lòng vị tha là một tiến trình gồm có ba giai đoạn: ta ghi nhận có một người nào đó đang cần sự giúp đỡ, ta cảm nhận được khó khăn của người ấy, và ta hành động để giúp đỡ họ. Một sự cảm thấu tự nhiên sẽ dẫn đến hành động. Nhưng nếu ta không có ý thức, không có sự chú ý, thì ta sẽ không thể nào có sự cảm thấu được, chứ đừng nói gì đến tâm từ. Vì vậy mà bước đầu tiên để phát triển một tâm từ là một sự chú ý, một ý thức về những khó khăn của người khác. *Nó chỉ đơn giản bắt đầu bằng một ý thức chánh niệm.*

SS: Lời tuyên bố đó của ông có vẻ hơi mạnh bạo quá!

DG: Tôi thấy trong thời đại ngày nay, những lời như vậy cần phải được tuyên bố và nên lặp đi, lặp lại nhiều hơn nữa. Chúng ta bây giờ không còn mấy ai tiếp xúc được với thực tại chung quanh mình, ta bị cách trở bởi những dụng cụ như là điện thoại cầm tay, Blackberries, e-mail... và không còn kinh nghiệm được những giây phút giữa con người với nhau nữa. Chúng ta bỏ lỡ những cơ hội chăm sóc đến những gì đang xảy ra với người khác, và giúp đỡ những khi cần thiết.

Khi sự chú ý của ta bị thu hút vào các dụng cụ điện tử này, chúng ta có thể có cảm tưởng như mình đang tiếp xúc được với những người ở nơi xa xôi nào đó, trong khi lại hoàn toàn dửng dưng đối với một người đang ở ngay sát cạnh bên mình. Mặc dù ngày nay thì đó là một sự thật rất hiển nhiên, nhưng tôi muốn nói để cho thấy rằng sự chú ý của ta lúc nào cũng bị phân tán.

SS: *Và khi ta bắt đầu chú ý, ghi nhận, thì sự cảm thấu trong ta sẽ tự động phát khởi lên.*

DG: Trong ngay giây phút ta chú ý thì ta sẽ tự động thấu cảm ngay. Chức vụ của phần óc xã hội là như vậy. *Khi ta chuyển sự chú ý của mình sang người kia, ta sẽ tự động cảm nhận được trạng thái tâm thức của họ ngay.* Và nếu như họ có một khó khăn nào đó trước mắt, ta sẽ hành động để giúp họ. Phần óc xã hội được thiết kế để có một tiến trình ba bước: trước hết là ta ghi nhận, kế đến là cảm thấu, và sau hết là ta đáp ứng.

SS: *Theo tôi thấy thì dường như có một giai đoạn ở giữa sự cảm thấu và hành động, ví dụ như khi ta thấy có ai đó đang gặp khổ đau, nhưng mình lại cảm thấy sợ hãi hoặc ghét bỏ. Có phải ông nói là chúng ta trước tiên lúc nào cũng có một phản ứng là tình thương, nhưng nó có thể bị lấn áp bởi nỗi sợ hay là sự ghét bỏ?*

DG: Một triết gia Trung Hoa là Mạnh Tử có cho một ví dụ rất nổi tiếng, là tất cả chúng ta ai khi nhìn thấy một đứa bé đứng gần miệng giếng cũng đều sẽ chạy đến cứu. Đó là một phản ứng tự nhiên và cấp thời của con người. Và cũng nên nhớ rằng, trong tiến trình tiến hóa, những phản ứng này cũng đã được ăn sâu vào óc ta, vì chúng giúp ta được sinh tồn trong những nhóm nhỏ, giữa một thế giới đầy nguy hiểm. Chúng ta được chạy dây để tự động giúp người khác khi họ gặp khó khăn.

Nhưng vấn đề lưỡng nan là cấu trúc của xã hội ngày nay đã ngăn trở, khiến cho chúng ta ít khi nào có cơ hội để thật sự đối diện với những người đang rất cần được giúp đỡ một cách trực tiếp.



SS: *Nhưng nếu cho dù ta có thấy được một người nào đó đang gặp khó khăn, có thể ta bị một sự kỳ thị nào đó xen vào hành động của mình chẳng? Nếu như đứa bé của ngài Mạnh Tử là một đứa bé có màu da khác với mình, mà ta được dạy kỳ thị từ nhỏ, thì phản ứng thuộc bản năng đó có bị ảnh hưởng gì không, ví dụ như là "Tôi không ưa những đứa bé đó" hoặc là "Tôi sợ!"*

DG: Hoặc là "Ồ, tôi đang bận, có hẹn quan trọng, phải đi ngay bây giờ!" Theo tôi nghĩ vấn đề chánh ở đây không phải là sự khác biệt giữa "ta" và "người kia", mà là một sự *vị kỷ* thì đúng hơn. Nếu chúng ta thấy người kia như là một đối tượng hơn là một con người, "*it*" thay vì là "*you*", thì ta sẽ không có một sự cảm thấu nào hết, và ta cũng sẽ không hề phản ứng. Đó là con đường đi đến sự thù ghét. Nhưng nói về vấn đề giúp đỡ thì thường thường chính là vì *thái độ vị kỷ của*

mình khiến ta không thấy được những nhu cầu của người khác. Vì vậy kẻ thù của tâm từ là sự bận tâm, luôn nghĩ về cái tôi, cái ngã của chính mình.

SS: *Nếu như người mà ta đang tiếp cận không có khổ đau nhưng lại đang công kích ta thì sao, họ đang bày tỏ một sự giận dữ hay thù ghét ta đối với ta thì sao?*

DG: Khi chúng ta tiếp cận với những ai đang gặp khổ đau, trong ta sẽ tự động có một mạng dây tâm từ được bật sáng lên. Và cũng vậy, khi ta đối diện với một sự giận dữ hay bạo động, trong ta sẽ có một mạng dây khác được bật lên. Bộ óc ta cũng được chạy dây để phản ứng ngược lại bằng sự sợ hãi hoặc là tức giận.

Các nhà tâm sinh lý học (psychophysicologists) nghiên cứu về những vấn đề trong hôn nhân, bất hoà giữa vợ chồng, họ gọi trường hợp này là "vòng xoắn đi xuống" (downward spiral), khi thái độ công kích của người này lại kích lên cái phản ứng giống y như vậy của người kia. Nó là một vòng tròn trách móc mà cái này kích động cái kia, và mỗi lúc càng đi xuống sâu hơn. Nhưng nếu ta có một sự an tĩnh và tâm từ lớn - hay là một thái độ nhẹ nhàng, khô hài về mọi việc - ta có thể thoát ra khỏi được vòng xoắn ốc đó.

SS: *Nhưng có phải ý của ông muốn nói rằng những khó khăn này là vì do điều kiện, chứ tự bản chất của chúng ta không phải là như vậy.*

DG: Đúng vậy. Chúng ta không phải như thế. Phần óc xã hội của ta lúc nào cũng thiên về sự cảm thấu và tâm từ.

Ngày nay, chúng ta quen sống trong những môi trường rất giả tạo so với sự tiến hóa lâu dài của loài người. Và ta chấp nhận những hoàn cảnh này như là một điều rất bình thường. Hãy nhìn lại lịch sử của loài người, và ta sẽ thấy rằng thật ra nó là một sự lệch lạc rất lớn. Tôi nghĩ trong thời đại ngày nay, chúng ta cần nuôi dưỡng tâm từ nhiều hơn, để ta có thể khơi dậy lại cái bản chất trong sáng của mình, biểu lộ tình thương một cách tự nhiên hơn, cho dù đang ở giữa một cuộc sống tân tiến chỉ muốn làm mờ nó đi.

SS: *Vì vậy chúng ta cần thực tập ý thức hơn, biết chú ý hơn, thay vì cứ nhắm mắt mà đi trong sương mù như mình vẫn thường làm.*

DG: Không những chúng ta biết chú ý hơn mà còn quay về với chính mình nữa. Bằng cách thực tập phát triển tình thương, nó sẽ giúp cho ta biểu lộ chúng ra dễ dàng hơn trong những lúc cần thiết.

SS: *Đúng vậy. Tôi thấy điều rất thú vị là một phần việc làm của chúng ta là biết cởi mở ra, biết chú ý hơn. Một phần là luôn thực tập đáp ứng bằng một tâm từ, nhờ vậy mà khi có những sự sợ hãi hoặc khó khăn nào khác khởi lên, chúng sẽ không thể lấn áp được. Và một phần của công việc là nuôi dưỡng một tâm buông xả, dùng chữ trong nhà Phật, như ông vừa trình bày.*

DG: Đúng vậy. *Sự buông xả sẽ cho phép chúng ta ghi nhận được nỗi đau của người khác trong khi ta vẫn có đủ tỉnh lặng để làm những gì mình cần làm.*

SS: *Và đây cũng là một con đường rất quan trọng mà chúng ta cần phải học hỏi và thực hành, đặc biệt là trong vấn đề hướng dẫn và lãnh đạo kẻ khác.*

DG: Rất đúng như vậy. Những khám phá mới cho ta thấy cái bộ óc của người hướng dẫn, lãnh đạo cũng vòng móc vào với bộ óc của người làm việc bên dưới. Vì vậy, bản phận của người hướng dẫn là giúp cho người khác có được một tâm trạng thích hợp để thực hiện được việc họ làm.

Trách nhiệm của các bậc thầy cô đối với học trò của mình cũng vậy. Khi người ta vui vẻ, phấn khởi, và tỉnh táo, đầu óc của ta làm việc rất là hữu hiệu. Nếu một người chủ hay chê trách nhân công, hay là một thầy cô ưa la mắng học trò của mình, là họ đang tự phá hư công trình của chính họ. Và nếu như khi ta phải phê bình người bên dưới, ta cũng nên chọn những lời tích cực, khuyến khích, hơn là những chê bai và trách móc.

Vì vậy những người có trách nhiệm hướng dẫn nên nhớ rằng, họ cũng có trách nhiệm một phần nào đến trạng thái của bộ óc của người khác, và nếu ta biết chăm sóc, nó sẽ mang đến nhiều hiệu năng tốt đẹp.

SS: *Tôi còn nhớ một vị thầy của tôi là ngài Munindraji, trong những ngày đầu trên con đường tu tập, ngài có bảo tôi rằng "Sự giác ngộ của đức Phật đã giải quyết xong vấn đề của Ngài, còn bây giờ cô hãy lo giải quyết vấn đề của cô đi!" Lời nói đó đã mang lại cho tôi một sự tự tin rất lớn, tôi có cảm tưởng rằng ngài Munindraji rất tin tưởng vào tôi. Tôi thường nghĩ rằng, những gì quý báu nhất mà ta có thể nhận lãnh được từ vị thầy của mình là niềm tin của họ vào ta.*

DG: Tôi cũng nghĩ vậy. Những vị thầy giáo thọ, rất khôn khéo trong khoa trí tuệ xã hội, social intelligence, họ bao giờ cũng mừng vui trước tiềm năng tự giải thoát của học trò mình. Trong một cộng đồng, một tăng thân, chúng ta cũng có thể làm việc ấy cho nhau, hãy hoan hỷ trước những tài năng của nhau.

SS: *Tôi có nhớ đến một thí nghiệm nghiên cứu về ảnh hưởng của người khác nắm tay mình, trong khi ta chụp cộng hưởng từ, MRI.*

DG: Đó là một nghiên cứu rất là quan trọng được thực hiện bởi James A. Coan trong phòng thí nghiệm của Richard Davidson tại đại học Wisconsin. Một người phụ nữ nằm trong một chiếc máy chụp ảnh bộ não, và cô ta đang chờ sắp bị giật bởi một dòng điện vừa đủ mạnh. Cô ta tỉnh táo và hoàn toàn hiểu biết. Trong khi cô nằm đó, có người đến gần nắm tay cô. Nếu đó là một người xa lạ thì mức độ lo âu của cô được giảm xuống đôi chút. Nếu người đó là chồng của cô thì mức độ lo âu của cô tụt xuống chỉ còn con số không.

Cuộc thí nghiệm ấy, và nhiều cuộc thử nghiệm khác nữa, cho ta thấy rằng chúng ta là những sinh vật đồng minh của nhau. Một người chỉ cần đơn giản nắm tay người khác, *hay chỉ bằng sự có mặt an tĩnh của mình, cũng có thể tạo nên một ảnh hưởng rất sâu sắc và rộng lớn trên cả hai lãnh vực cảm xúc lẫn sinh vật lý đến người kia.* Đối với những người đang bị bệnh thập tử nhất sinh chúng cũng có thể mang lại một sự thay đổi lớn trong bệnh lý. Nhưng ngoài những cái đó ra, tâm từ, tình thương tuy không thể trực tiếp trị được căn bệnh, nhưng nó có khả năng làm giảm bớt khổ đau do cơn bệnh ấy gây ra.

Chánh niệm và thiền quán là những gì có thể mang lại lợi ích cho riêng ta. Nhưng những khám phá mới về sự liên kết của phần óc xã hội cho thấy rằng, *ta có thể mang sự an tĩnh của mình đến với người chung quanh.* Và đây không phải là một lý thuyết xa vời, thật ra nó đã được chứng minh bởi khoa học, đó là một sự cảm xúc lây truyền. Nếu như ta có một người thân đang gặp khổ đau, và nếu như ta có được sự an tĩnh, buông xả và tâm từ, sự có mặt của ta chắc chắn sẽ giúp được người ấy rất nhiều. Đây không phải chỉ là một chuyện tốt *nên* làm, mà nó là một điều rất hữu hiệu cần *phải* làm.

Và cũng vì vậy mà chúng ta bao giờ cũng thích gần gũi, hoặc là muốn được diện kiến những bậc chân tu, những người có tâm từ, có sự buông xả, vì ta thật sự có thể tiếp nhận được cái trạng thái tâm thức an lạc của các vị ấy. Sau khi ta có dịp tiếp cận với các vị ấy, chỉ cần có mặt thôi, khi trở về ta vẫn mang theo được một phần sự an lạc của họ.

SS: *Chả trách gì mà tôi cứ theo đức Đại La Lạt Ma bất cứ nơi nào ngài đến. Tôi nghĩ, những nghiên cứu và khám phá của ông rất là lớn lao và đầy hy vọng – trong lúc có biết bao nhiêu người đang sống trong tuyệt vọng, họ có dịp nhìn lại và thấy rằng: tất cả chúng ta đều có liên hệ với nhau, mọi việc có thể được tốt đẹp hơn.*

DG: Vâng, những dữ kiện tôi thu thập được rất là phấn khởi. Và cô biết không, nó đang bắt đầu ngay bây giờ và ở đây.

I Feel Your Brain
Sharon Salzberg and Daniel Goleman

Nguyễn Duy Nhiên lược dịch