

Thả bước sáng tạo

✦ PHƯƠNG UYÊN

Triết gia Friedrich Nietzsche từng viết: "tất cả tư tưởng thực sự vĩ đại được hình thành nhờ đi bộ". Hơn thế, ngay từ thời các triết gia Hy Lạp cổ xưa, người ta cũng đã nhận thấy mối liên hệ mật thiết giữa đi bộ và tư duy, sáng tác.

Trong lịch sử nhân loại, nhiều bộ óc thông thái nhận thấy đi bộ dù chỉ vài phút hoặc vài giờ sẽ giúp ích họ trong việc tư duy và sáng tác.

Một số nhạc sĩ gần như sùng tín việc đi bộ, theo cuốn sách "Daily Rituals: How Artists Work" (2013) do Mason Currey biên soạn. Trước khi ngồi xuống với cây đàn, nhà soạn nhạc thiên tài Pyotr Ilich Tchaikovsky luôn dành 1 - 2 giờ đi bộ mỗi ngày bất kể thời tiết. Các nhà soạn nhạc Beethoven, Mahler, Britten và Satie đều là những người đi bộ nhiệt thành.

Không chỉ các nhà soạn nhạc có thói quen này. Nhà văn vĩ đại Charles Dickens đi bộ hàng chục dặm mỗi ngày và tạo ra biết bao nhân vật đặc sắc. Các triết gia Soren Kierkegaard, Wittgenstein, Goethe và Kant cũng cho rằng họ suy nghĩ tốt nhất khi đi bộ.

Đương đại, huyền thoại Steve Jobs rất thích đi bộ. Ông thường đi quanh khu vực Palo Alto (nơi đặt trụ sở của Apple)

và suy ngẫm hay thảo luận về các vấn đề quan trọng. Jobs không phải cá biệt. Ông chủ Facebook, Mark Zuckerberg cũng áp dụng phương thức này.

Có một sự kết nối giữa quá trình nhận thức và các tín hiệu cảm giác khi đi bộ. Gần đây các nhà nghiên cứu khoa học thần kinh bắt đầu nắm bắt được mối liên kết hai chiều giữa chức năng nhận thức và vận động.

Tác động của chuyển động sinh học

Bắt đầu với trạng thái cơ căng, một chân trụ giữ cơ thể thẳng đứng, chân kia như con lắc đong đưa từ phía sau. Gót chân chạm xuống, trọng lượng cơ thể chuyển về phía trước đặt lên mũi chân. Hai chân đổi vị trí. Bước này tiếp bước kia, cứ thế nhịp nhàng, ... Chỉ vậy thôi, sao đi bộ lại có liên quan đến tư duy và sáng tạo?

Câu trả lời bắt đầu với những thay đổi sinh học. Khi chúng ta đi bộ, tim đập

nhANH hơn, lưu thông nhiều máu và oxy đến tất cả các cơ quan cơ thể, bao gồm cả não. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng đi bộ thường xuyên thúc đẩy các kết nối mới giữa các tế bào não và giúp truyền thông tin giữa các tế bào hiệu quả hơn, làm chậm tốc độ lão hóa não và tăng vùng não trước (vùng não quan trọng cho trí nhớ).

Cách chúng ta di chuyển cơ thể còn làm thay đổi trạng thái của tâm trí, và ngược lại. Các nhà tâm lý học đã kiểm chứng được điều mà nhiều người từng trải nghiệm: nghe nhạc tiết tấu nhanh thúc đẩy chúng ta chạy nhanh hơn, và càng di chuyển nhanh thì nghe nhạc càng thích. Tương tự như vậy, khi người lái xe nghe nhạc lớn, tiết tấu nhanh, họ thường vô thức đạp ga mạnh hơn. Đi bộ theo nhịp điệu riêng của chúng ta tạo ra một vòng phản hồi thông tin "không có kích động" giữa nhịp điệu của cơ thể và trạng thái tinh thần mà chúng ta khó có được khi chạy bộ, đạp xe hoặc bất kỳ loại vận động nào khác. Khi đi bộ, nhịp chân dao động một cách tự nhiên với tư duy của chúng ta.

Vì ý thức "thảnh thơi" khi đi bộ, đầu óc chúng ta được tự do lang thang và hình ảnh trong tâm trí được diễu hành chông lèn thế giới trước mắt. Đây chính là trạng thái tinh thần liên kết với những ý tưởng sáng tạo và đột phá nhận thức.

"Đi bộ, một cách lý tưởng, là trạng thái trong đó tâm trí, cơ thể và thế giới hòa hợp, như thể ba nốt nhạc làm thành hợp âm. Đi bộ cho phép chúng ta hiện hữu trong cơ thể mình và trong thế giới mà không bị làm rộn. Nó cho chúng ta tự do suy nghĩ mà không bị chìm đắm trong đó" (Wanderlust: A History of Walking, Rebecca Solnit)

Về những tác động của chuyển động cơ thể lên não, có một nghiên cứu đáng chú ý của Đại học Duke phát hiện chuyển động (hay nhận thức về chuyển động) kích hoạt phần não gọi là khe thái dương trên hay STS (superior temporal sulcus).

STS được cho là kiểm soát thị giác, nó cũng được kích hoạt khi chúng ta nhận thấy chuyển động, chẳng hạn như một người qua đường hoặc một con chim nháy nhót gần đó. Thật thú vị, STS nằm ở thùy thái dương, là trung tâm điều khiển chính hoạt động tư duy sáng tạo (theo nghiên cứu được công bố năm 2005 của Alice Flaherty). Có thể, khi chúng ta di chuyển và chứng kiến chuyển động của môi trường xung quanh, hoạt động diễn ra trong STS giống như tia lửa tinh thần kích thích bộ não.

Gần đây, Marily Oppezzo và Daniel Schwartz tại Đại học Stanford đã công bố những nghiên cứu đầu tiên đánh giá trực tiếp tác động của việc đi bộ đến khả năng sáng tạo. Kết quả cho thấy, 81% những người tham gia trở nên sáng tạo hơn khi đi bộ, và tác động tích cực của việc đi bộ vẫn được duy trì sau khi họ ngồi lại.

Thiên nhiên và tâm trí

Nơi chốn đi bộ cũng quan trọng. Trong một nghiên cứu của Marc Berman tại Đại học Nam Carolina, những sinh viên đi qua một khu vườn có kết quả kiểm tra trí nhớ tốt hơn những sinh viên đi trên đường phố. Theo các nhà tâm lý học, sự chú ý là một nguồn lực có hạn tiêu hao suốt cả ngày. Ngã tư đông người, xe cộ và các biển quảng cáo làm tiêu tốn sự chú ý của chúng ta. Ngược lại, đi bộ trong công viên cho phép tâm trí của chúng ta thả lỏng, lan man từ trải nghiệm cảm giác này sang cảm giác khác, từ dòng nước uốn lượn đến lau sậy xào xạc.



Nghiên cứu một số người đi bộ và mức độ sáng tạo sau bốn ngày đi bộ đường dài trong môi trường tự nhiên, Ruth Ann Atchley, giáo sư tâm lý học nhận thức và lâm sàng tại Đại học Kansas, giải thích: *"Tự nhiên là nơi mà tâm trí của chúng ta có thể nghỉ ngơi, thư giãn và rũ bỏ những phản ứng đe dọa ... Do đó, chúng ta có nguồn lực để sáng tạo, tưởng tượng, giải quyết vấn đề ..."*

Điều này có liên quan đến lý thuyết cho rằng cơ thể con người chỉ có số lượng có hạn nguồn lực hay năng lượng để làm việc ở mỗi thời điểm. Giải phóng khỏi những căng thẳng, lo âu, một phần năng lượng của bộ não được dành cho việc di chuyển cơ thể trong khi đi bộ, phần còn lại dành cho tiềm thức tự do khám phá các vấn đề sáng tạo và sản sinh những ý tưởng.

Đi bộ trong cảnh quan thiên nhiên có thể làm cho chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn và theo lý thuyết, phần nào *"cởi mở"* hơn với những ý tưởng mới, nhưng nó không phải là nguyên nhân chính làm cho chúng ta có nhiều ý tưởng hơn.

Vậy nguyên nhân chính là gì? Đó là cái mà nhà tư duy sáng tạo Edward de Bono gọi là *"bước dừng sáng tạo"*.

Sức mạnh của bước dừng sáng tạo

Bước dừng sáng tạo là trạng thái tâm trí hạn chế ý thức, tư duy sàng lọc của chúng ta, để cho những suy nghĩ phóng khoáng, sâu sắc hơn tuôn chảy tự do. Trạng thái này có được khi ta tắm vào buổi sáng, nấu ăn, hoặc đi dạo nhàn nhã.

Não của chúng ta làm việc liên tục để xử lý, sàng lọc, sắp xếp, lưu trữ, và nhớ lại thông tin. Thường thì chúng ta không ý thức được điều đó.

Khi chúng ta chú ý tới bất kỳ vấn đề nào, ý thức cao cấp của chúng ta sẽ chăm chú sàng lọc thông tin liên quan. Nó giống như việc nhìn dí sát vào một chữ trên tờ báo và không



thể thấy các chữ còn lại xung quanh, khiến không thể đọc được trọn câu. Bộ não cũng vậy, nó không thể thực hiện các kết nối cần thiết để tạo ra những ý tưởng mới khi mà chúng ta tập trung nhận thức vào một nhiệm vụ hoặc vấn đề cụ thể nào đó, bởi việc này làm giới hạn khả năng tự do xử lý thông tin xung quanh của tâm trí. Chỉ khi thư giãn thì tâm trí của chúng ta mới có thể làm những gì nó làm tốt nhất - đó là sáng tạo.

Cách tốt nhất để thư giãn tâm trí là tham gia các hoạt động đánh lạc hướng ý thức miễn cưỡng của chúng ta và cho phép tiềm thức tạo các kết nối và giải quyết vấn đề.

Vài phút giây thư giãn cho phép bộ não của chúng ta tiến hành một số quy trình *"sắp xếp gọn gàng"* tâm trí. Bước dừng sáng tạo có vai trò tương đương một đêm ngon giấc. Đi dạo và làm cái gì đó khác là bước nghỉ cần thiết cho tâm trí của chúng ta thoát khỏi sự tập trung chú ý vào một việc, cho phép tiềm thức làm việc mà không bị xô đẩy.

Vì vậy, nếu bạn có một vấn đề khó nhằn, cần ý tưởng cho một bài báo hay có công việc nào đó cần đến khả năng sáng tạo, hãy thực hiện một cuộc đi bộ. □

"Khi bạn đi bộ mọi thứ đều có thể. Tương lai như mở ra trước mắt" (Confessions, Jean-Jacques Rousseau)