

45. Ký ức tạm thời giúp chúng ta tham gia thảo luận trong công việc và trò chuyện trong bữa ăn tối. Nhờ có ký ức tạm thời, chúng ta có thể nhớ những gì người đối thoại vừa nói với mình vài giây trước đó và sử dụng chúng để duy trì cuộc nói chuyện một cách hợp lý. Trí nhớ tạm thời giúp chúng ta sinh hoạt bình thường trong cuộc sống hằng ngày. Khi ký ức tạm thời ngừng hoạt động hoặc hoạt động không tốt, chúng ta sẽ không thể làm được những việc tưởng chừng rất đơn giản (như gọi con cái dậy và chở nó đi học hay suy nghĩ về cuộc họp sắp tới).

Working memory is what allows us to participate in work discussions and have impromptu dinner conversations. Thanks to it, we're able to remember what someone said a few seconds earlier and then incorporate it into the evolving discussion in a relevant way. In short, it's what allows us to function as people out in the world. When it stops working or operates suboptimally, our capacity to perform even the most ordinary daily activities (like bugging your kids to brush their teeth while making them pack lunches and also thinking about what meetings you have later that day) fails. And connected to working memory is the inner voice.

48. Tôn giáo và những giá trị truyền thống trong mỗi nền văn hoá thâm nhập vào quy tắc của gia đình. Tiếng nói của nền văn hoá ảnh hưởng đến tiếng nói nội tâm của các bậc cha mẹ và tiếng nói nội tâm của trẻ. Và cứ như thế, tiếng nói nội tâm trải qua nhiều thế hệ và môi trường văn hoá để định hình tâm trí của mỗi người chúng ta. Giống như những con búp bê Nga lồng nhau, trong mỗi con búp bê lại chứa đựng một con búp bê khác nhỏ hơn.

Religions and the values they teach likewise bleed into our household norms. In short, the voices of culture influence our parents' inner voices, which in turn influence our own, and so on through the many cultures and generations that combine to tune our minds. We are like Russian nesting dolls of mental conversations.

102. Việc tạo khoảng cách bằng góc nhìn của một quan sát viên làm giảm thời gian của tâm trạng tiêu cực mỗi khi ta nóng giận hoặc buồn phiền. Việc tạo khoảng cách có thể giúp dập tắt ngọn lửa suy nghĩ luẩn quẩn trước khi chúng bùng phát thành cơn bão lửa.

Distancing by adopting an observer perspective shortened the duration of people's negative moods after they experienced events that led them to feel angry or sad. Distancing could put out chatter brush fires before they grew into longer-lasting conflagrations.

114. Khả năng chủ động du hành thời gian trong tâm trí là một công cụ có thể tạo ra chuyện kể cá nhân tích cực để uốn nắn những đối thoại tiêu cực trong tâm. Hơn nữa, những lợi ích của du hành thời gian trong tâm trí không chỉ giới hạn trong việc đan những sự kiện trong quá khứ thành một câu chuyện tích cực cho hiện tại. Khi con người trải qua giai đoạn khó khăn, yêu cầu họ tưởng tượng mình cảm thấy gì về khó khăn đó mười năm sau thay vì ngày mai có tác dụng kỳ diệu giúp họ đạt được cái nhìn tổng thể. Nó giúp họ hiểu được những khó khăn đó chỉ là tạm thời và mang lại cho họ niềm hi vọng.

The ability to strategically time travel in one's mind can be a tool for creating positive personal narratives that reroute negative inner dialogues. But the benefits of mental time travel aren't restricted to adopting a bird's-eye view of the past to weave together a positive story about the present. You can also benefit by mentally time traveling into the future, a tool called temporal distancing. Studies show that when people are going through a difficult experience, asking them to imagine how they'll feel about it ten years from now, rather than tomorrow, can be another remarkably effective way of putting their experience in perspective. Doing so leads people to understand that their experiences are temporary, which provides them with hope.

135. Độc thoại tạo khoảng cách khiến con người dễ nhìn nhận tình huống căng thẳng như là một thử thách hơn, và giúp họ tự động viên mình có thể làm được thay vì xem nó như một tai họa.

Distanced self-talk leads people to consider stressful situations in more challenge-oriented terms, allowing them to provide encouraging, “you can do it” advice to themselves, rather than catastrophizing the situation.

157. Sự ưu tư lẫn lộn cùng nhau là bước chuyển quan trọng khiến sự giúp đỡ âm thầm chuyển thành sự xúi giục. Người quan tâm đến ta thường giục ta kể tiếp về trải nghiệm tiêu cực của mình. Điều đó khiến ta càng buồn bực hơn và lại khiến họ hỏi thêm nhiều câu hỏi về vấn đề đó nữa. Thế là một vòng luẩn quẩn tiêu cực cứ tiếp diễn, một vòng xoáy luẩn quẩn rất dễ bị hút vào, đặc biệt khi nó được dẫn dắt bởi ý định tốt. Trên thực tế, sự ưu tư lẫn lộn cùng nhau giống như ném những cây gỗ tươi vào ngọn lửa đang cháy phần phật của tiếng nói nội tâm. Việc kể lại câu chuyện làm sống dậy những cảm giác khó chịu và nó khiến ta cứ tiếp tục nghĩ ngợi miên man. Dù ta cảm thấy gần gũi hơn và được yểm trợ bởi những người ta giúp ta theo cách này, nó không giúp ta lên kế hoạch hoặc sáng tạo để diễn dịch vấn đề theo hướng tích cực. Ngược lại, nó còn làm tăng thêm cảm xúc tiêu cực và phản ứng sinh học trong ta như khi bị đe dọa.

Co-rumination is the crucial juncture where support subtly becomes egging on. People who care about us prompt us to talk more about our negative experience, which leads us to become more upset, which then leads them to ask still more questions. A vicious cycle ensues, one that is all too easy to get sucked into, especially because it is driven by good intentions. In practice, co-rumination amounts to tossing fresh logs onto the fire of an already flaming inner voice. The rehashing of the narrative revives the unpleasantness and keeps us brooding. While we feel more connected and supported by those who engage us this way, it doesn't

help us generate a plan or creatively reframe the problem at hand. Instead, it fuels our negative emotions and biological threat response.

160. Cuộc trò chuyện hiệu quả nhất cần phải tích hợp cả nhu cầu xã hội lẫn nhu cầu tình cảm của người cần giúp đỡ. Trong trường hợp lý tưởng, người trợ giúp công nhận những cảm nghĩ và suy tư của người đối diện, nhưng sau đó phải giúp người ấy có cái nhìn rộng lớn hơn về tình huống của mình. Như thế, bạn có thể giúp người khác cảm thấy được công nhận giá trị và gần gũi, nhưng đồng thời bạn có thể giúp họ nhìn vào bức tranh toàn cảnh của vấn đề, điều mà bạn thấy rõ ràng nhưng họ thì lại không vì đắm chìm trong những suy nghĩ luẩn quẩn. Thực ra thì chính nhiệm vụ thứ hai mới thực sự quan trọng trong việc giúp người khác tận dụng tiếng nói nội tâm để giảm bớt suy nghĩ luẩn quẩn.

The most effective verbal exchanges are those that integrate both the social and the cognitive needs of the person seeking support. The interlocutor ideally acknowledges the person's feelings and reflections, but then helps her put the situation in perspective. The advantage of such approaches is that you're able to make people who are upset feel validated and connected, yet you can then pivot to providing them with the kind of big-picture advice that you, as someone who is not immersed in their chatter, are uniquely equipped to provide. Indeed, the latter task is critical for helping people harness their inner voice in ways that lead them to experience less chatter over time.

167. Đưa ra lời khuyên mà không cân nhắc nhu cầu của người đối diện có thể làm suy giảm sự tự tin vào năng lực bản thân (self-efficacy) của họ, đó là niềm tin quan trọng về khả năng mình có thể giải quyết được mọi khó khăn. Nói cách khác, khi ta nhận ra người khác tự động giúp mình mà không cần hỏi ý kiến của ta, ta sẽ nghĩ rằng mình chắc phải rất vô dụng và kém cỏi, một cảm giác tiêu cực mà tiếng nói nội tâm của ta có thể bám vào. Một lịch sử dài những nghiên cứu tâm lý đã chỉ ra rằng khi sự tự tin vào năng lực bản thân bị sụt giảm, nó không chỉ có hại cho lòng

tự trọng mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe, khả năng quyết định và những mối quan hệ của ta nữa.

Ngược lại.

Khi ta giúp đỡ mà người được giúp không biết, họ sẽ không cảm thấy tội tệ về việc thiếu khả năng tự mình giải quyết vấn đề. Khi được giúp đỡ một cách gián tiếp như thế, những người tình nguyện cảm thấy đỡ bị trầm cảm hơn. Trên thực tế, “sự giúp đỡ vô hình” có thể là bất cứ điều gì, như làm việc nhà mà không cần được yêu cầu hoặc tạo ra không gian yên tĩnh cho người kia làm việc. Hoặc có thể là khéo léo đưa ra lời khuyên giúp họ mở rộng tầm nhìn với vấn đề mà họ không nhận ra đó là đang nói về bản thân họ. Chẳng hạn ta có thể hỏi người nào đó đưa ra lời khuyên thiết thực cho một vấn đề liên quan khi người cần giúp đỡ đang có mặt. Hoặc ta có thể bình thường hoá vấn đề của người đó bằng cách nói về việc những người khác đã giải quyết nó như thế nào. Những hành động như thế chuyển tải thông tin và sự trợ giúp cần thiết mà không làm nổi bật những yếu kém của người cần được giúp đỡ.

Offering advice without considering the person’s needs can undermine a person’s sense of self-efficacy—the crucial belief that we are capable of managing challenges. In other words, when we are aware that others are helping us but we haven’t invited their assistance, we interpret this to mean that we must be helpless or ineffective in some way—a feeling that our inner voice may latch on to. A long history of psychological research into self-efficacy has shown that when it is compromised, it damages not only our self-esteem but also our health, decision making, and relationships.

In contrast,

Helping without the recipient being aware of it, a phenomenon called “invisible support,” was the formula for supporting others while not making them feel bad about lacking the resources to cope on their own. As a result of receiving indirect assistance, the participants felt less depressed. In practice, this could be any form of surreptitious practical

support, like taking care of housework without being asked or creating more quiet space for the person to work. Or it can involve skillfully providing people with perspective-broadening advice without their realizing that it is explicitly directed to them. For example, asking someone else for input that has implications for your friend or loved one in the presence of the person who needs it (a kind of invisible advice) or normalizing the experience by talking about how other people have dealt with similar experiences. Doing these things transmits needed information and support, but without shining a spotlight on the vulnerable person's seeming shortcomings.

190. Cảm giác thán phục là một cảm giác kinh ngạc xen lẫn thích thú khi ta đối diện với điều gì đó lớn lao, hùng vĩ mà ta không dễ dàng hiểu được. Chúng ta thường ngập chìm trong cảm giác thán phục thế giới tự nhiên khi ngắm nhìn một cảnh hoàng hôn kỳ vĩ, những đỉnh núi cao ngất, hoặc một phong cảnh xinh đẹp. Cảm giác thán phục được xem như một cảm xúc vượt thoát bản ngã bởi vì nó khiến con người mở rộng suy nghĩ và cảm nhận rộng lớn nhu cầu và mong muốn của mình.

Awe is the wonder we feel when we encounter something powerful that we can't easily explain. We are often flooded by it in the natural world when we see an incredible sunset, mile-high mountain peak, or beautiful view. Awe is considered a self-transcendent emotion in that it allows people to think and feel beyond their own needs and wants.

228. Nghi lễ thường mang ý nghĩa lớn lao bởi vì nó giúp ta vượt thoát được những mối quan tâm cá nhân và kết nối ta với những thế lực cao cả hơn bản thân mình. Nó vừa giúp ta mở rộng tầm nhìn của mình vừa tăng cường ý thức về mối liên kết với những người và thế lực khác.

Nghi lễ rất hiệu quả trong việc giúp ta kiểm soát tiếng nói nội tâm bởi vì chúng là một thứ thuốc suy giảm suy nghĩ luẩn quẩn với tầm ảnh hưởng rộng lớn lên nhiều mặt khác nhau của tâm trí ta. Trước hết, nó giúp

hướng sự chú ý của ta ra khỏi việc đang làm ta lo lắng. Nghi lễ chiếm lấy trí nhớ tạm thời khiến ta không còn để ý đến những lo lắng cũng như tiếng nói nội tâm tiêu cực nữa.

Rituals are infused with meaning, and often connect to purposes or powers that transcend our individual concerns, they also make us feel connected to important values and communities.

The reason rituals are so effective at helping us manage our inner voices is that they're a chatter-reducing cocktail that influences us through several avenues. For one, they direct our attention away from what's bothering us; the demands they place on working memory to carry out the tasks of the ritual leave little room for anxiety and negative manifestations of the inner voice.