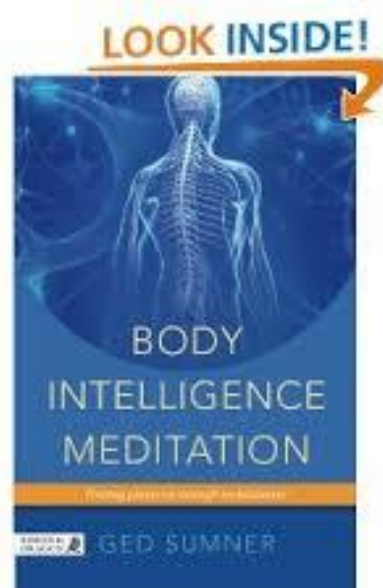


THIỀN VÀ THÔNG MINH

(Meditation & Intelligence)

Hồng Quang



(Nguồn : Google)

Thiền làm gia tăng sự thông minh trên nhiều phương diện, từ việc Thiền làm cho hai bán cầu não hoạt động song phương góp phần tăng trí nhớ, đến việc giúp não bộ lớn hơn và cảm xúc thông minh được hoàn thiện. Thiền làm gia tăng chất xám và chất trắng của não bộ. Chất xám có nhiệm vụ gạn lọc tin tức... Chất trắng ảnh hưởng đến kỹ năng truyền đạt.

Qua bài này, độc giả sẽ biết thêm tại sao, ngoài công dụng chữa trị bệnh tật, làm cho con người đẹp hơn, sống lâu và sống có hạnh phúc hơn..., Thiền còn có những công dụng kỳ diệu là làm cho con người, nhất là các doanh gia, giám đốc, cấp lãnh đạo, giáo chức, học sinh, sinh viên..., thông minh hơn.

A

SÁU LÝ DO, THIỀN LÀM TĂNG THÔNG MINH & CẢI TIẾN VIỆC HỌC

1. *Thiền điều hướng não bộ (Harness your entire brain):*

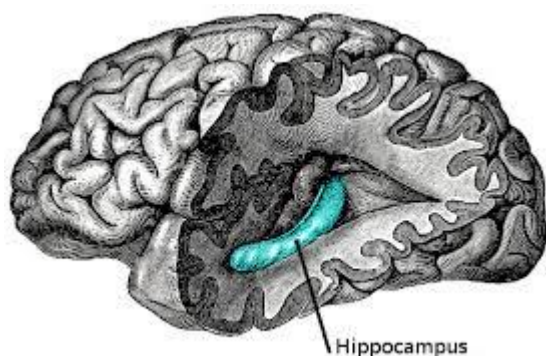
Nhiều người không hề biết, mình sử dụng nửa bộ não phía này nhiều hơn nửa bộ não phía kia, tạo tình trạng thiếu cân bằng trong não bộ. Thiền có khả năng giúp toàn bộ não vận hành cùng một lúc, nên khả năng giải quyết công việc nhanh và dễ hơn, óc sáng tạo tràn trề, sự tập trung chú ý tăng trưởng. Những người đạt được sự thành công lớn trong trường đời, một phần quan trọng là do bộ não hoạt động toàn diện nhờ Thiền. Chúng ta cũng sẽ được như thế tại sao không?



Não, trước lúc Thiền, hoạt động một nửa. Sau một thời gian thiền, hoạt động hoàn toàn

2. Thiền Tăng Dung Lượng Não:

Nhiều nghiên cứu tại Đại học Wisconsin cho thấy, Thiền làm vùng chất xám trong bộ não dày hơn. Và do đó, con người sẽ thông minh và nhanh nhẹn hơn.



(Nguồn: Google)

Ý nghĩ từ rất nhiều năm trước là, não bộ được định hình lúc con người mới sinh ra. Nhưng những thí nghiệm gần đây cho thấy, Thiền có thể cải tiến sự vận hành của não bộ làm cho con người thông minh hơn. Khám phá này trùng hợp với lời dạy của Phật trong hai ngàn năm qua: “Tam vô lậu học” tức là Giới, Định, Tuệ. Giữ giới thì định tâm, tâm định trí tuệ phát sinh.

3. Thiền hạ sóng não đến tần số tốt nhất ([alpha, theta, and delta](#)):



Delta, hàng thứ 4. Tâm tịnh, sóng não tốt nhất (Nguồn: Google)

Thiền giúp óc sáng tạo cao, ý chí mạnh, nâng nhận thức, và trên hết là năng lực thông minh gia tăng. Thiền là con đường tốt và dễ, đem đến những lợi ích vượt bậc và chuyển hóa mọi lãnh vực của cuộc sống, cũng như giúp cho ta có chỉ số thông minh rất ấn tượng.

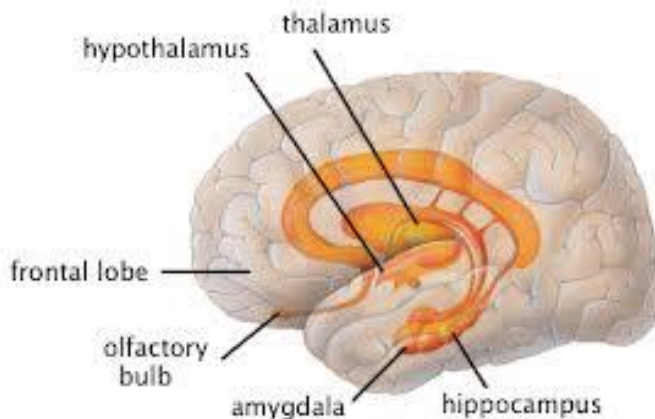
4. Thiền mang đến sự hiểu biết nhạy bén, sâu sắc và trực giác phát triển:

Thiền còn làm gia tăng sự thông minh tiềm ẩn bên trong (Inner intelligence). Đây là yếu tố quan trọng nhất cho sự thành công trong một thế giới thực.

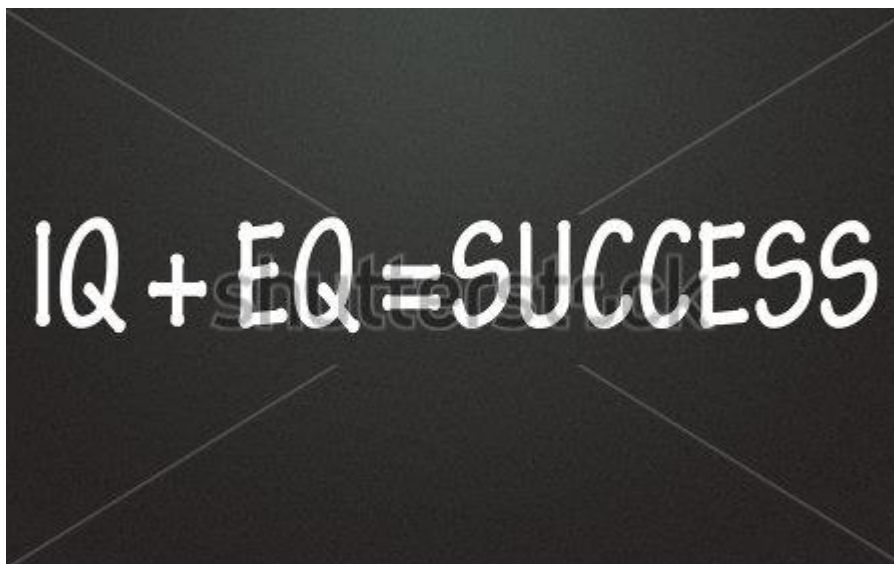
Nhiều nhà công nghệ vĩ đại như Steve Jobs phát biểu, Thiền mang đến những ý tưởng nhạy bén, tuyệt diệu và mới mẻ từ trực giác thông minh tiềm tàng bên trong chứ không phải một thứ gì khác.

5. Thiền gia tăng trí nhớ ngắn và dài hạn (Meditation improves both long and short term memory):

Chúng ta biết, phần lớn, trí nhớ là sự hợp thành của thông minh và chỉ số thông minh. Từ việc thi cử, học ngoại ngữ, nhớ tên (người, đồ vật...), trí nhớ đóng vai trò quan trọng hằng ngày. Não bộ có hai vùng liên hệ đến trí nhớ là vùng hải mã (hippocampus) và thùy não trước trán (frontal lobe). Lúc Thiền, hai vùng này gia tăng hoạt động, trí nhớ phát triển. Nhờ thế, việc làm, việc học và đời sống hằng ngày dễ thành tựu.



6. Thiên làm tăng thông minh cảm xúc: Nhiều người không biết về những cảm xúc tiêu cực của mình như lo lắng, sợ hãi hay giận hờn và chuyển hóa chúng thành những cảm xúc tích cực. Thay vào đó, họ dùng những kích thích bên ngoài như ăn uống say sưa, dùng rượu hay ma túy để làm êm dịu những lo buồn, khổ đau trong lòng. Vì thế, họ không thể kiểm soát được những tác động và hoàn cảnh chi phối, để biết cách tự chế các cảm xúc của mình. Thiên đều đặn sẽ giúp chúng ta có được sự thông minh cảm xúc (EQ). Đó là khả năng dẫn đến và lắng nghe cảm xúc, tiếp đến là cảm nhận cảm xúc trong an lạc và ý nghĩa. Thêm nữa, EQ (thông minh cảm xúc) giúp ta đọc được và đáp ứng một cách chính xác cảm xúc của người khác. Đây là sự thông minh khó mà đo lường nhưng rất quan trọng trong thế giới đầy giao động hiện nay (1).



www.shutterstock.com · 108304040

(**IQ:** Intelligence **Q**uotient. **EQ:** Emotion **Q**uotient)

[Chỉ số thông minh + Thông minh cảm xúc = Thành công]

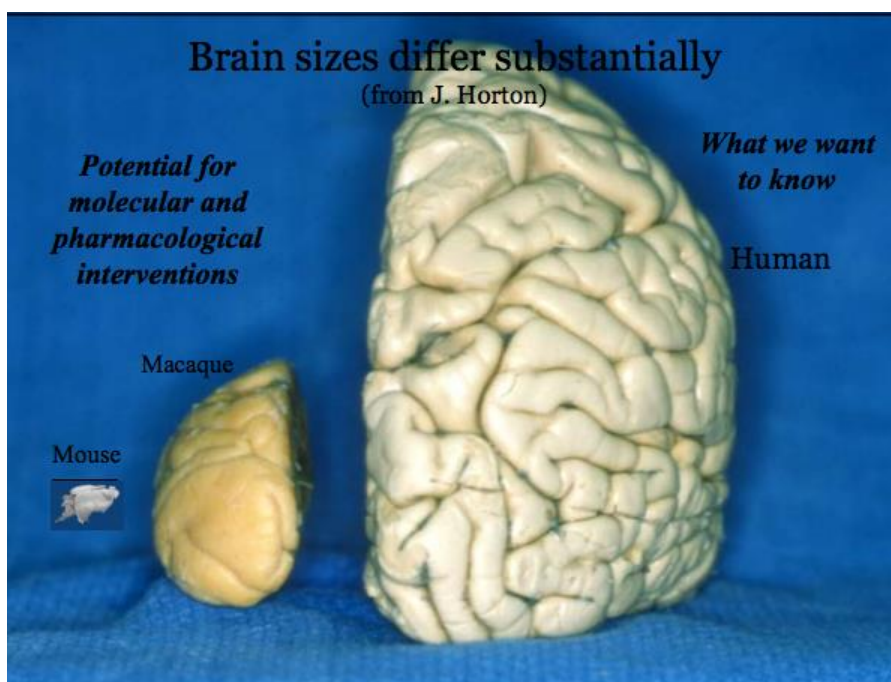
B

TÁM LỢI ÍCH CỦA THIỀN CHO BỘ NÃO

Khoa học cho thấy thân yên, tâm lắng sức khỏe sẽ bền. Riêng về não, Thiền có Tám ích lợi:

1. Trí tăng huệ phát:

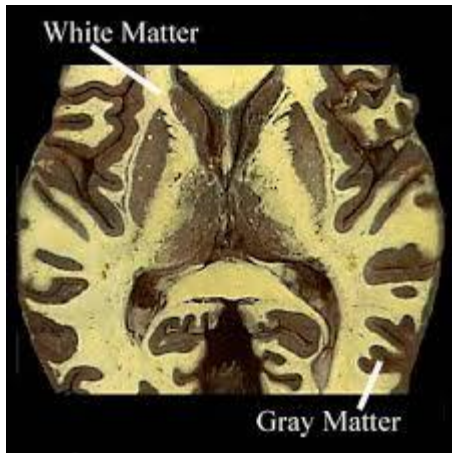
Thiền một thời gian dài làm tăng trưởng sự kết nối giữa các tế bào não, gia tăng các nếp cuộn trong não, phân liên hệ đến sự quyết định và chọn lọc tin tức một cách thông minh và nhanh chóng.



So sánh não bộ người, khỉ và chuột (J. Horton)

2. Thiền thay đổi cấu trúc não:

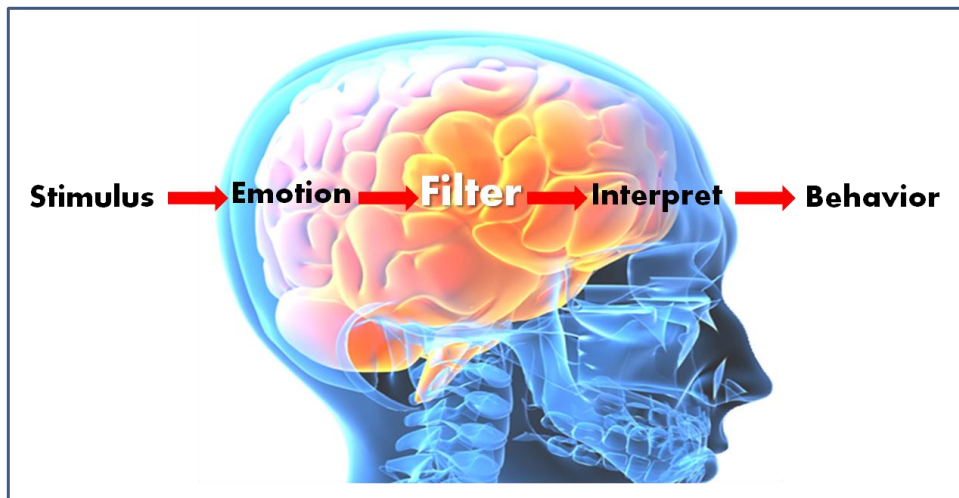
Thí nghiệm khoa học gần đây cho thấy, Thiền lâu, **chất xám gia tăng**. Chất này liên hệ đến nhận thức nhạy bén, ổn định cảm xúc, đối trị căng thẳng và thông minh hơn. Chất trắng giúp kỹ năng truyền đạt nhanh và hợp lý...



(Nguồn: Chất xám và chất trắng trong bộ não)

3. Thiền điều hướng cảm xúc:

Một nghiên cứu khác cho thấy, những người thực hành thiền chánh niệm (mindfulness meditation) lâu dài, sự hoạt động của hạch hạnh nhân bên phải giảm lúc bị căng thẳng. Cấu trúc của não đóng vai quan trọng trong tiến trình cảm xúc. Thiền làm cho các cảm xúc an tĩnh thay vì quá bộc phát khó kiểm soát.



4. Thiền giảm đau nhức:

Thiền làm chậm tiến trình quá nhạy cảm, nên giảm thiểu cảm giác đau nhức.

5. Thiền đóng nhiều vai trò lợi lạc khác:

Giáo sư David Levy tại Đại học Washington viết, “Một số loại Thiền làm gia tăng khả năng tập trung, chú ý, làm giảm cảm xúc quá nhạy bén...nhưng đến nay các lợi ích ấy chưa được phổ biến rộng rãi trong các môi trường có quá nhiều căng thẳng”.

6. Thiền giảm béo phì:

Thí nghiệm tại Đại học Y San Francisco Mỹ, Giáo sư Jennifer Daubenmier, MD, cho thấy, Thiền liên hệ đến sự thay đổi nhận thức của cơ thể, giảm căng thẳng kinh niên và giảm mỡ bụng. Vì Thiền huấn tập sự nhận biết của tâm chứ không cho tự do phản ứng dựa vào thói quen. Thí dụ, “*không tự ý vươn tới lấy một thời kẹo để thỏa mãn sự ưa thích*”. Nếu nhận thức trước những điều ước mong, chúng ta sẽ có một quyết định thông minh và hợp lý.”



7. Thiền giảm cảm cúm:

Đại học Wisconsin Mỹ, thí nghiệm một nhóm người gần 60 tuổi. Kết quả cho thấy, Thiền chánh niệm (Mindfulness meditation) làm giảm 50% cơn bệnh, hoặc rút ngắn 50% thời gian bị cảm cúm. Lý do, Thiền làm giảm căng thẳng, hệ miễn nhiễm gia tăng, tạo sức đề kháng cao, chống vi trùng và vi khuẩn cảm cúm.



8. Thiền, tăng điểm thi:

Bài báo cho biết, Tiến sĩ Tâm lý, Robert Youmans và đồng nghiệp tìm thấy, các thí sinh ngồi thiền trước lúc thi thì đạt được điểm cao hơn số thí sinh không thiền. Lý do? Vì Thiền giúp học sinh tập trung và chú ý tốt hơn (2).

Kết Luận

Một quốc gia văn minh phú cường, khó đạt được, nếu người dân mang nhiều bệnh và kém thông minh.

Thông minh không do bẩm sinh và cố định. Thiền có thể tái tạo não bộ giúp con người thông minh hơn.

Khoa học cũng cho thấy lý do tại sao Thiền làm cho con người thông minh, và những ích lợi mà Thiền mang đến cho não bộ.

Thiền là một trong những dưỡng chất quý báu, không thể thiếu cho nhân loại trong một thế giới đầy biến động, mà không tốn tiền và không cần tranh giành với ai.

Hồng Quang

5.12.2014

oOo

Tài Liệu Tham Khảo

(Bài viết dựa vào ba tài liệu chính dưới đây:

(1)<http://eocinstitute.org/meditation/increase-your-intelligence-with-meditation/>.

(2)http://www.huffingtonpost.com/2013/09/16/eight-meditation-brain-benefits_n_3903855.html.

(3) Wikipedia.