

BÍ KÍP TẬN DỤNG "QUYỀN NĂNG" CỦA NÃO BỘ TUỔI 20

Nếu bạn đang ở độ tuổi 20, hãy đọc bài viết này để biết cách tận dụng "quyền năng huyền diệu" của não bộ.

>>> Mất 25 năm, não mới phát triển toàn diện

Người ta thường nói: "Tuổi trẻ nhiều hoài bão, khát khao, lý tưởng". Đây không phải một câu nói thông thường mà có căn cứ, bằng chứng khoa học đàng hoàng.

Qua các nghiên cứu, giới chuyên gia đã tìm ra nhiều tiềm năng của não bộ mà con người sở hữu trong lứa tuổi 20 (trong khoảng từ 18 - 24 tuổi). Chúng là "quyền năng huyền diệu" mà nếu tận dụng được, bạn có thể thay đổi cuộc đời mình ngay từ khi còn trẻ...

Từ những bằng chứng sống...

Hãy cùng bắt đầu vấn đề với những người đã tận dụng thành công quyền năng huyền diệu mà ta đã nhắc tới ở trên. Thời cổ đại, Plato trở thành đệ tử của Socrates năm 20 tuổi, mở đường cho lối tư duy nền tảng của người phương Tây sau này.

Thời cận đại, Newton bắt đầu phát triển một nhánh mới của toán học cũng ở tuổi 20. Tới thời hiện đại, Bill Gates - tỷ phú hàng đầu thế giới cũng bỏ học tại Havard, sáng lập ra Microsoft khi ở tuổi đó.

Bill Gates đã sáng lập ra Microsoft khi còn trẻ

Xét về độ tuổi muộn hơn 1 năm, Thomas Edison cho ra đời phát minh đầu tiên của mình khi 21 tuổi. Trong khi, Darwin cũng lên thuyền đi tới Nam Mỹ và quần đảo Galapagos bất chấp lời can ngăn của người cha khi mới 22 tuổi. Sau này, ghi chép trong chuyến đi đã giúp ông phát triển thuyết tiến hóa của mình.

Edison phát minh ra máy ghi âm khi mới ở tuổi đôi mươi

Nếu bạn cho rằng lý do sự thành công tới sớm như vậy vì họ là thiên tài thì không hoàn toàn chính xác. Họ có trí thông minh, nhưng họ còn biết tận dụng tối đa quyền năng bộ não ban cho mình ở tuổi 20.

Quyền năng ấy là gì?

Bộ não có cơ chế phát triển rất kỳ lạ. Não phát triển từ dưới lên trên rồi từ sau ra trước. Phần dưới cùng của nó là trung tâm phản ứng điều khiển các hành động nguyên thủy và cơ bản của con người như ngủ, đói, tình cảm, quan hệ tình dục...

Trong khi đó, phần vỏ não trước trán là phần phát triển và hoàn thiện sau cùng. Bộ phận này có chức năng điều khiển những hành vi, suy nghĩ phức tạp nhất như điều chỉnh cảm xúc, xử lý mục tiêu trừu tượng, lên kế hoạch cho tương lai, đưa ra quyết định...

Có thể ví sự phát triển này giống như nghệ thuật bonsai - để cây mọc um tùm rồi tỉa tạo hình. 95% não bộ hoàn thiện khi bạn mới chỉ 6 tuổi. Khi còn nhỏ, não lớn lên rất nhanh, mạnh, tạo ra hàng triệu mối liên kết thần kinh.

Đó là lý do tốc độ học tập, tiếp thu cái mới của con trẻ là rất cao. Nhưng càng lớn, các mối liên kết thừa, không được sử dụng tới sẽ mất dần và hoàn thiện khi chính thức trưởng thành.

Ở tuổi 20, bộ não tiếp tục có sự phát triển, hoàn thiện những phần còn lại. Những mối liên kết thần kinh mới được tạo ra, hướng chủ yếu vào việc thúc đẩy suy nghĩ, lý luận logic ở mỗi người. Song không phải ai cũng biết tận dụng những mối liên kết ấy. Khi không được sử dụng, chúng sẽ dần dần biến mất ở lứa tuổi 30 - thời điểm não bạn hoàn thiện.

Sự phát triển này đem tới cho những người ở tuổi 20 hai quyền năng cơ bản: sự đam mê và sự thành công lâu dài. Bạn có bao giờ thắc mắc tại sao bố mẹ bạn lại cứng nhắc, sợ rủi ro và không bao giờ muốn con mình mạo hiểm? Nguyên nhân chính là bởi do khi trẻ, bố mẹ bạn đã không tận dụng hết quyền năng mà não bộ ban tặng.

Ở tuổi 20, vỏ não phát triển, tạo ra nhiều xung thần kinh khiến các hạch hạnh nhân trở nên đặc biệt nhạy cảm. Theo các nhà thần kinh học, tác động này khiến những bạn trẻ có cảm xúc mạnh hơn người lớn, bao gồm cả niềm đam mê.

Sự phát triển của não qua các thời kỳ

Ngoài ra, vỏ não phát triển còn làm trung tâm phần thưởng của não nhạy cảm hơn, khiến ta suy nghĩ nhiều về kế hoạch, dự định trong tương lai hay sự việc khiến não thấy hạnh phúc.

Hệ quả là các quyết định được đưa ra vào tuổi này lâu hơn vì còn cân nhắc giữa rủi ro và phần thưởng. Song nếu người lớn không quả quyết, tránh việc nhiều rủi ro thì ở tuổi trẻ, não cho phép con người chấp nhận thử thách để đạt được hoài bão, khát vọng bản thân.

Quyền năng thứ hai là sự thành công lâu dài. Nói đơn giản hơn, đó chính là việc thay đổi tư duy, tạo lập những thói quen tốt. Não bộ chưa phát triển hoàn toàn nên dễ uốn nắn, chỉnh sửa hơn khi đã hoàn thiện. Đó là lý do những người trên 30 tuổi rất khó thay đổi một thói quen xấu, dù họ nhận thức điều đó. Trong khi với những người ở độ tuổi đôi mươi, điều ấy là hoàn toàn có thể.

... bí kíp tận dụng não bộ....

Để tận dụng quyền năng mà não bộ ban cho bạn, hãy làm hai công việc sau đây:

Không ngừng rèn luyện trí não hàng ngày bằng các trò chơi, phương pháp tăng cường sức mạnh não bộ. Bạn có thể thiền định, tập luyện yoga, chơi thể thao, các trò chơi trí não như Sudoku, ô chữ... hay đơn giản là làm những công việc hàng ngày bằng tay không thuận như đánh răng, ăn cơm....

Tuổi trẻ có khao khát, nhiệt tình và khát vọng. Đừng lãng phí nó. Hãy tự vẽ ra tương lai của mình bằng cách làm một tấm bảng kế hoạch. Trên đó, hãy dán hình ảnh ngôi nhà bạn mơ ước, công việc mong muốn và mọi điều bạn muốn có trong tương lai. Nó sẽ luôn là động lực thúc đẩy bạn tiến lên mỗi khi nhìn vào đó.