

## THIỀN CÓ THỂ LÀM TĂNG CHẤT XÁM

Con người có rất nhiều chiến lược để tạo ra cơ bắp lớn và bộ xương khỏe. Nhưng làm thế nào để tạo ra một bộ não lớn? Nhóm các nhà nghiên cứu từ Trường Đại học California - Los Angeles (UCLA) đã sử dụng phương pháp chụp ảnh cộng hưởng từ với độ phân giải cao (MRI) để c

Con người có rất nhiều chiến lược để tạo ra cơ bắp lớn và bộ xương khỏe. Nhưng làm thế nào để tạo ra một bộ não lớn? Nhóm các nhà nghiên cứu từ Trường Đại học California - Los Angeles (UCLA) đã sử dụng phương pháp chụp ảnh cộng hưởng từ với độ phân giải cao (MRI) để chụp não của những người hay hành thiền.

Trong nghiên cứu công bố trên Tạp chí NeuroImage, các nhà nghiên cứu cho biết có các vùng nhất định ở não của những người hay hành thiền lớn hơn so với nhóm đối chứng tương tự.

Những người hay thiền còn giảm mức độ stress và bảo vệ các hệ thống miễn dịch. (Ảnh: Internet)

Cụ thể là, những người hay thiền, vùng não đồi thị (hay còn gọi là hải mã) có thể tích lớn hơn nhiều so với các vùng ở vỏ não OFC, vùng đồi não và vùng hồi thái dương - tất cả các vùng này điều khiển xúc cảm.

Những người có những suy nghĩ kiên định thường có khả năng đặc biệt về duy trì những xúc cảm tích cực, duy trì trạng thái ổn định của xúc cảm và có hành vi lưu tâm. Eileen Luders, tác giả chính của báo cáo và là nghiên cứu sinh sau tiến sĩ tại Phòng thí nghiệm về Ảnh Neuro của UCLA cho biết, những khác biệt quan sát được nhờ giải phẫu não cho biết tại sao những người hay thiền có những khả năng đặc biệt này.

Nghiên cứu đã xác nhận những mặt có lợi của việc thiền. Ngoài việc tập trung tốt hơn và kiểm soát xúc cảm tốt hơn, những người hay thiền giảm mức độ stress và bảo vệ các hệ thống miễn dịch. Nhưng chúng ta ít biết đến mối liên hệ giữa thiền và cấu trúc của não.

Nhóm nghiên cứu của Luders đã kiểm tra 44 người thuộc 22 đối tượng kiểm soát và 22 người tham gia các hình thức thiền khác nhau, gồm tọa thiền Zazen, thiền chỉ tịnh (Samatha) và thiền Tuệ Quán (Vipassana) cùng các dạng thiền khác trong thời gian từ 5-46 năm, trung bình là 24 năm. Hơn một nửa số người thiền cho rằng sự tập trung cao độ là phần chủ yếu của việc thiền, phần lớn họ thiền khoảng 10-90 phút mỗi ngày.

Những người hay thiên, vùng não đồi thị có thể tích lớn hơn nhiều so với các vùng ở vỏ não, vùng đồi não và vùng hồi thái dương. (Ảnh: pathfinderscareerdesign)

Các nhà nghiên cứu dùng phương pháp chụp ảnh cộng hưởng từ 3 chiều với độ phân giải cao và hai cách tiếp cận khác nhau để xác định những khác biệt trong cấu trúc não. Cách tiếp cận thứ nhất tự động tách não thành các vùng quan tâm khác nhau và các nhà nghiên cứu sẽ đo kích thước của các cấu trúc não. Cách tiếp cận thứ hai chia não theo hai dạng tế bào khác biệt, từ đó tiến hành đo lượng chất xám tại các vùng cụ thể của não.

Họ đã phát hiện những kích thước về não lớn hơn nhiều so với não của những người ở nhóm đối chứng, như thể tích vùng đồi thị bên phải lớn hơn và lượng chất xám ở vỏ não OFC, vùng đồi não phải và vùng thùy thái dương bên trái tăng lên. Với nhóm đối chứng, không có vùng nào ở não có lượng chất xám nhiều hơn so với nhóm người thiên.

Do các vùng ở não đều liên quan chặt chẽ đến xúc cảm, nên những phát hiện trên có thể tạo cơ sở về thần kinh học khiến cho những người thiên có khả năng đặc biệt điều chỉnh xúc cảm của họ và có những phản ứng được kiểm soát tốt.

Tác giả công trình cho biết những gì còn cần phải nghiên cứu thêm là những tương quan đặc biệt ở mức hiển vi - tức là liệu số nơ ron thần kinh có tăng lên hay không, kích thước lớn hơn của các nơ ron thần kinh hay các hình thức "liên kết" nhất định mà những người thiên có thể phát triển còn người bình thường thì không.