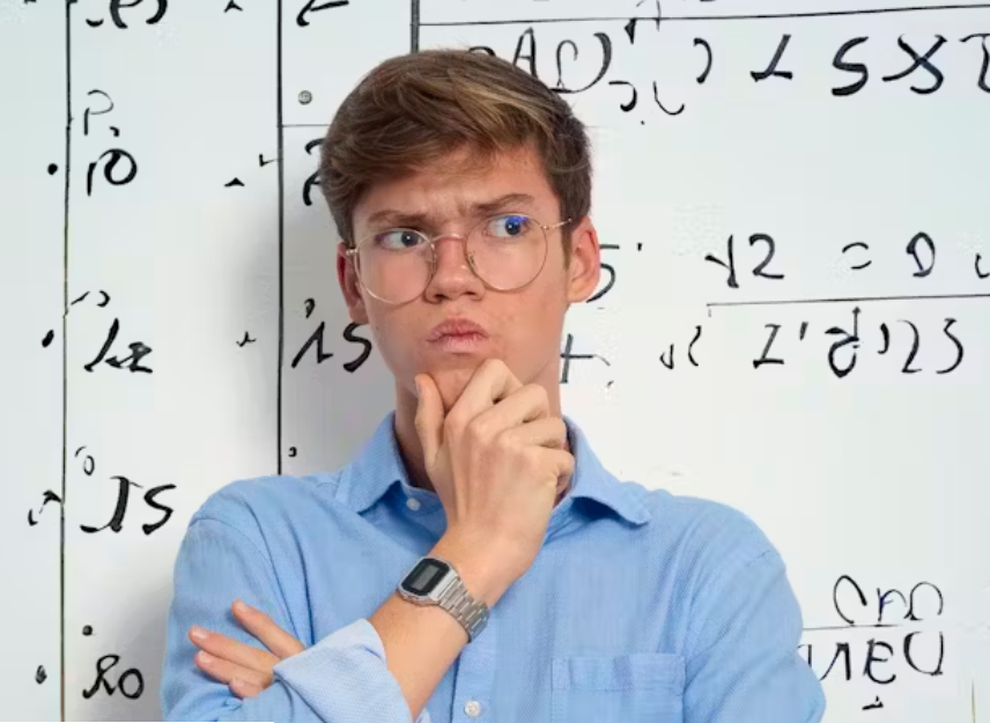
Bộ não suy nghĩ như thế nào?

(Dân trí) - Ý nghĩ hình thành trong não như thế nào? Vì sao một thứ gì đó bỗng nhiên xuất hiện trong đầu? Nghe có vẻ rắc rối, nhưng thực ra bộ não hoạt động giống như một chiếc siêu máy tính đặc biệt.



Hãy tưởng tượng bộ não của bạn là một thành phố sầm uất với rất nhiều đường phố và tòa nhà. Giống như các khu vực nhất định hay từng tòa nhà trong thành phố có mục đích khác nhau, mỗi phần của bộ não có một công việc cụ thể.

Mỗi suy nghĩ xuất hiện trong đầu bạn giống như một thông điệp được gửi đi khắp thành phố từ khu vực này sang khu vực khác.

Thực hành và luyện tập tạo nên kỹ năng

Tế bào thần kinh đóng vai trò quan trọng trong não. Đây là những tế bào gửi và nhận tín hiệu và thông tin để giao tiếp với nhau.

Bộ não của bạn có khoảng 80 tỷ đến 100 tỷ tế bào thần kinh. Các tế bào này tập hợp lại với nhau thành các đường dây thần kinh, giống như các con phố và đường cao tốc của thành phố.

Khi bạn có một ý nghĩ, các tế bào thần kinh sẽ hoạt động và tạo ra xung điện. Những xung điện này di chuyển theo các con đường và giải phóng các hóa chất gọi là chất dẫn truyền thần kinh trên đường đi.

Các chất dẫn truyền thần kinh này giống như đội thợ xây tạo nên những con đường, giúp việc truyền tải thông tin trở nên dễ dàng hơn. Bạn có thể tưởng tượng nó như một con đường đất, khi có nhiều phương tiện đi lại trên đường hơn, tức là tín hiệu thần kinh xuất hiện nhiều hơn, con đường được nâng cấp thành đường trải nhựa. Nếu giao thông dày đặc hơn nữa, con đường sẽ được mở rộng thành cao tốc.

Khi bạn học những điều mới mẻ và có những trải nghiệm thực tế về thế giới xung quanh, những kết nối "con đường" như vậy sẽ ngày càng mạnh mẽ, sâu sắc hơn.

Ví dụ lúc mới tập đi xe đạp, bạn khó giữ thăng bằng, khó phối hợp tất cả các hoạt động của tay, chân, mắt cho nhịp nhàng, nhưng càng luyện tập, các tế bào thần kinh càng kiểm soát tốt hơn các cơ bắp và khả năng phối hợp để bạn mắc ít lỗi hơn và cuối cùng là thành thạo.

Qua quá trình luyện tập, các tế bào thần kinh kết nối với nhau và hình thành nên mạng lưới thần kinh.

Đó là lý do vì sao việc tập luyện và lặp lại rất quan trọng để bạn có thể cải thiện kỹ năng, cho dù là hoạt động học ngoại ngữ hay chơi một nhạc cụ nào đó. Mạng lưới thần kinh được tạo ra và được củng cố khi chúng giao tiếp với nhau nhiều hơn qua các hoạt động luyện tập lặp đi lặp lại.

Giữ cho bộ não khỏe mạnh

Các nhà khoa học cho rằng giấc ngủ vô cùng quan trọng để não có thể xử lý thông tin thu nhận trong ngày và giúp cho não được nghỉ ngơi, đồng thời hình thành những liên kết mới. Nhiều người nhận thấy họ có những ý tưởng mới hoặc suy nghĩ mới sau một giấc ngủ ngon.

Bên cạnh ngủ đủ giấc, ăn uống lành mạnh và tập thể dục cũng là những cách để có bộ não khỏe mạnh. Giống như một chiếc ô tô cần nhiên liệu để chạy ổn định, bộ não cũng cần chất dinh dưỡng và oxygen để hoạt động tốt nhất và nâng cao khả năng suy nghĩ.

Các hoạt động sau đây rất tốt cho bộ não: đọc sách, giải đố, chơi nhạc cụ, tham gia hoạt động nghệ thuật, làm toán, viết bài luận, tóm tắt nội dung sách truyện và viết báo.

Suy nghĩ tích cực cũng là một cách hữu ích. Hãy luôn nhớ rằng những thứ bạn nạp vào cơ thể, bao gồm những gì bạn ăn uống, xem, nghe hay đọc, đều có ảnh hưởng đến bộ não.

Ngược lại, hút thuốc, uống rượu, dùng chất gây nghiện sẽ hủy hoại các tế bào não. Các chấn thương như bị tai nạn trong lúc chơi thể thao chẳng hạn, cũng ảnh hưởng xấu đến não.

Bộ não là một cơ quan đặc biệt hoạt động không mệt mỏi để tạo ra những suy nghĩ, ký ức và ý tưởng. Cùng với tiến bộ khoa học, các chuyên gia sẽ ngày càng hiểu nhiều hơn về cách nảy sinh các quá trình sinh học trong não dẫn đến những trải nghiệm có ý thức của con người.

Chúng ta còn một chặng đường dài phía trước để có thể hiểu được hoàn toàn cách hoạt động của bộ não.