

NĂO SẮC BÉN NHỜ NGHĨ VẤN VƠ

Thường phát hiện bản thân hay suy nghĩ lan man trong lúc làm việc? Tin mừng, bởi đó là dấu hiệu cho thấy bạn có thể đang sở hữu một trí nhớ khá tốt.

Tình trạng trên thực sự cho phép trí nhớ ngắn hạn của một người có thời gian tập luyện, tăng cường khả năng lưu giữ thông tin trên não, theo nghiên cứu mới của Viện Max Planck (Đức). Trí nhớ hoạt động (hay còn gọi là trí nhớ ngắn hạn), liên quan đến khả năng nhớ và sử dụng các thông tin, cho phép não bộ đồng thời xử lý nhiều dòng suy nghĩ. Và trí nhớ ngắn hạn càng hoạt động thì tình trạng suy nghĩ lan man càng xảy ra, nhưng điều này không ngăn cản họ xử lý công việc đang thực hiện. “Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cho thấy những hoạt động lên kế hoạch mà con người thường làm khi đang ngồi trên xe buýt, lái xe hoặc thậm chí khi tắm dưới vòi sen thường nhằm mục đích phục vụ cho hoạt động của trí nhớ ngắn hạn”, theo báo cáo đăng trên chuyên san Psychological Science. Nói tóm lại, nghiên cứu này cho thấy khi các nhiệm vụ đang thực hiện không quá khó khăn, con người có khả năng mạnh về trí nhớ ngắn hạn thường huy động năng lực này để cùng lúc thực hiện những hoạt động khác.

T h e o

T h a n h

N i ê n