

NHẮM MẮT GIÚP NHỚ LẠI TỐT HƠN

Nếu bạn không thể nhớ một mã, hãy cố gắng nhắm mắt lại. Các thí nghiệm khoa học cho thấy rằng khả năng nhớ lại được tăng cường khi chúng ta nhắm mắt.

Các nhà tâm lý học tại trường đại học Surrey (Anh) đã tiến hành thử nghiệm với 200 đàn ông và phụ nữ. Những người tình nguyện được cho xem một số bộ phim ngắn và sau đó họ được một loạt câu hỏi về bộ phim vừa xem.

Cảnh sát thường khuyến khích nhân chứng nhắm mắt khi nhớ lại chi tiết của tội phạm.

Bộ phim đầu tiên không có âm thanh và cho thấy cảnh một thợ điện ăn trộm khi đang sửa điện tại một ngôi nhà. Sau đó, những người tình nguyện trả lời một loạt câu hỏi về những gì họ vừa xem, trong đó một nửa trả lời khi nhắm mắt.

Những người mở mắt trả lời chính xác 48%, thấp hơn nhiều so với tỷ lệ trả lời chính xác 71% của những người nhắm mắt.

Bộ phim thứ hai được trích từ phim truyền hình dài tập Crimewatch của kênh BBC bao gồm âm thanh và hình ảnh. Những người nhắm mắt nhớ lại được nhiều hơn về bộ phim vừa xem.

Tiến sĩ Robert Nash giải thích khi nhắm mắt, suy nghĩ của mọi người sẽ không bị sao lãng. Ông cho biết cảnh sát từ lâu đã biết lợi ích của việc này và thường yêu cầu các nhân chứng nhắm mắt khi trả lời thẩm vấn.

Nhóm nghiên cứu cũng tin rằng hành động nhắm mắt cũng lợi trong những tình huống hàng ngày, như nhớ lại mã số và ghi nhớ danh sách những thứ cần mua sắm. Các nghiên cứu trước đây cho thấy việc nhắm mắt có thể giúp tăng khả năng nhớ lại những sự kiện xảy ra cách đây vài năm.