

MƠ GIỮA BAN NGÀY GIÚP CON NGƯỜI TĂNG KHẢ NĂNG TẬP TRUNG

Nghiên cứu mới đã chỉ ra, việc mơ mộng để cho tâm trí dạo chơi thực sự giúp ta tập trung giải quyết rắc rối gặp phải sau đó.

Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng, mơ mộng là dấu hiệu của sự lười biếng hoặc biểu hiện của sự trì hoãn. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc ĐH Southern California đã chỉ ra, việc để cho tâm trí dạo chơi thực sự có thể giải quyết rắc rối đang gặp phải. Để chứng minh cho nghiên cứu, giáo sư Mary Helen Immordino-Yang và các đồng sự thuộc ĐH Southern California đã tiến hành quét não các đối tượng đang thư giãn và nghỉ ngơi. Các chuyên gia nhận thấy, khi suy nghĩ vẩn vơ, bộ não nhảy từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác, tái tạo nên những hình ảnh, âm thanh, suy nghĩ và cảm xúc.

Những suy nghĩ mơ mộng nằm trong một vùng não được mặc định là luôn hoạt động khi chúng ta nghỉ ngơi hoặc không tham gia vào nhiệm vụ quan trọng nào đó. Tuy nhiên, vùng não này sẽ "tắt đi" khi chúng ta cần phải tập trung.

Khi để đầu óc lang thang, các phần của não bộ liên quan đến giải quyết vấn đề sẽ hoạt động tích cực hơn khi tập trung vào nhiệm vụ. Vì vậy, tuy mơ mộng có thể làm chậm thời gian hoàn thành nhiệm vụ nhưng nó lại vô tình giúp bạn giải quyết các vấn đề quan trọng khác trong cuộc sống một cách dứt khoát hơn.

Trong nghiên cứu khác, các nhà khoa học đã yêu cầu người tình nguyện có sự xen kẽ về thời gian nghỉ ngơi tinh thần và tập trung nhìn vào hình ảnh hay nghe âm thanh. Qua đó, họ nhận thấy, sau khi có sự nghỉ ngơi tinh thần, thỏa sức mơ mộng, não bộ của những người này sẽ có sự kích thích mạnh vào thị giác và thính giác nhiều hơn để đáp ứng yêu cầu nghe, quan sát.

Mary Helen Immordino-Yang cho biết: "Tập trung là cần thiết nhưng đôi khi nên để cho bộ não được thư giãn, mơ mộng bởi đó là cách giúp cho chúng ta tập trung hơn trong công việc được yêu cầu sau đó".