

# NHẮM MẮT ĐỂ GHI NHỚ TỐT HƠN

Để tăng cường khả năng nhớ, con người chỉ cần thư giãn và nhắm mắt sau khi tiếp nhận thông tin.

Livescience cho biết, các nhà khoa học của Đại học Edinburgh ở Scotland yêu cầu 33 người trong độ tuổi 61 đến 87 nghe hai câu chuyện ngắn kèm và yêu cầu tình nguyện viên ghi nhớ càng nhiều chi tiết càng tốt. Sau đó các chuyên gia chia tình nguyện viên thành hai nhóm rồi cho phép họ nghỉ ngơi trong 10 phút trước khi kể lại hai câu chuyện. Trong giờ giải lao, một nhóm ngồi yên và nhắm mắt trong một căn phòng tối, còn nhóm kia chơi một trò trên máy tính.

Chỉ cần nghỉ ngơi và nhắm mắt trong 10 phút sau khi tiếp nhận thông tin, ký ức tạm thời của chúng ta sẽ trở thành ký ức dài hạn.

Những người này được chia thành 2 nhóm: trong khi một nhóm tạm nghỉ, thì nhóm còn lại chơi trò chơi tìm điểm khác biệt trên máy vi tính. Cuối cùng họ sẽ phải kể lại câu chuyện mà họ nghe được.

Kết quả cho thấy nhóm nghỉ ngơi nhớ được nhiều chi tiết hơn so với nhóm chơi game.

Một tuần sau, nhóm nghiên cứu lại yêu cầu tình nguyện viên kể lại hai câu chuyện. Số lượng chi tiết mà những người nghỉ ngơi nhớ vẫn lớn hơn hẳn so với những người kia.

"Nghiên cứu của chúng tôi củng cố giả thuyết cho rằng quá trình ghi nhớ không chấm dứt ngay khi não tiếp nhận thông tin. Những hoạt động của con người ngay sau khi tiếp nhận thông tin ảnh hưởng rất lớn đến quá trình ghi nhớ và lưu trữ của não", Michaela Dewar, nhà tâm lý học của Đại học Edinburgh, phát biểu.

Nhóm nghiên cứu kết luận rằng, trong khoảng thời gian 10 phút nghỉ ngơi não bộ sẽ củng cố những ký ức mới nhất để biến chúng thành ký ức dài hạn. Nếu không có quá trình củng cố này, con người sẽ dễ dàng quên hẳn những ký ức tạm thời.