

เผย...เคล็ดลับ!!! ความจำดี-อ่านและรู้แล้ว ให้ "รีบนอนให้หลับ"

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

เคล็ดลับให้ความจำระยะยาวฝังหัว พอรู้แล้วให้รีบหลับกลางวันเสีย มีข้อแนะนำกับผู้ที่อ่านข่าวเรื่องนี้ว่า หากอยากจะทำจดจำให้โตแมน พออ่านจบแล้วให้ไปรีบนอนงีบให้หลับเสีย

นักวิจัยสมองของมหาวิทยาลัยไฮฟาของอิสราเอล ได้สำรวจพบว่า การนอนช่วยเก็บงำความจำระยะยาวที่บางครั้งบางคราวมักจะผ่านไปเร็วให้ โดยเฉพาะหากได้ **นอนกลางวันได้นาน 90 นาที** จะได้ผลดีที่สุด

นายอาวี คาร์นี นักวิทยาศาสตร์ยอมรับว่า “เรายังไม่รู้กลไกของขบวนการความจำที่เป็นไปตอนนอนหลับชัดเจนเหมือนกัน แต่ผลการวิจัยบอกว่า มันอาจจะเป็นไปได้ว่าช่วยเร่งฝังหัวไว้ให้เร็วขึ้น”

ความจำระยะยาว หมายถึงความจำที่คงอยู่กับเราได้แรมปี อย่างเช่น การได้รับอุบัติเหตุทางรถ หรือความจำในวิธีการต่างๆ เช่น การฝึกตีกลอง

เขารายงานผลการศึกษาวิจัยในวารสาร “ประสาทวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ” ของสหรัฐฯ ว่า ได้ทำการศึกษาโดยการบอกให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จดจำวิธีการบางอย่าง หลังจากนั้นให้กลุ่มที่หนึ่งงีบตอนบ่ายไปนาน 1 ชม. พบว่ากลุ่มที่ได้งีบ แสดงให้เห็นว่าทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก ทั้งยังพบด้วยว่า การหลับหัว 90 นาที ช่วยให้สมองเก็บงำความจำระยะยาวได้เร็วขึ้นมาก

ดร.คาร์นีกล่าวชี้ว่า “การนอนงีบกลางวัน จะช่วยย่นระยะเวลาของการเก็บงำความจำ แทนที่ต้องใช้เวลาตั้ง 6-8 ชม. สมองสามารถบีบอัดความจำ หัวในเวลาหลับแค่ 90 นาที เอาไว้ได้”.

ที่มาจากหนังสือพิมพ์ 