

มืออยู่ไม่สุขเป็นเรื่องดี....ปลูกให้สมองตื่นอยู่เสมอ

นำเสนอเมื่อ : 26 เม.ย. 2552



การขีดเขียนอะไรเล่นๆในห้องเรียนหรือในห้องประชุมเห็นกันว่า ก่อให้เกิดความรำคาญ แต่นักวิทยาศาสตร์กลับเห็นว่ามีผลกลับเป็นคุณมากกว่าเป็นโทษ เพราะมันช่วยให้สมองตื่นอยู่เสมอ ช่วยให้มีความจำดีขึ้นในเรื่องที่หาเบื่อหน่าย

คณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน ได้ ทดลองทดสอบความจำกับอาสาสมัครซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์ด้วยกัน 40 คน โดยให้คอยรับโทรศัพท์ และให้จำชื่อกับสถานที่เอาไว้ , ปรากฏว่าคนที่ชอบขีดเขียนอะไรเล่นๆไปด้วยจะจำได้ดีกว่าถึงร้อยละ 29

ผู้เชี่ยวชาญอธิบายว่า การขีดเขียนมันป้องกันไม่ให้เกิดหลับใน ซึ่งมักจะทำให้ความสนใจถูกหันเหไป และยังช่วยให้คนยังคงจดจ่ออยู่กับสิ่งที่หาเบื่อหน่ายอยู่ได้

แฉีกี่ แอนเดรด หัวหน้านักวิจัยกล่าวว่า “ไม่ว่าใครหากทำงานอันน่าเบื่อ อย่างเช่นรับฟังเรื่องสนทนาทางโทรศัพท์ที่หาเหนื่อยหน่าย มักจะหลับใน การฝืน กลางวันทำให้ลืมเรื่องงานไป ทำให้เสียงาน การขีดเขียนอะไรๆ ทำให้ไม่หลับ ซึ่งกระทบกับหน้าที่การงาน”.



ข้อมูลจาก : 