

چشمانتان را ببندید تا به یاد آورید!

مطالعات اخیر محققان انگلیسی نشان می دهد که بستن چشم ها و روی هم گذاشتن آنها می تواند سهم به سزایی را در به یادآوردن خاطرات و بازیابی حافظه داشته باشد.

مطالعات اخیر محققان انگلیسی نشان می دهد که بستن چشم ها و روی هم گذاشتن آنها می تواند سهم به سزایی را در به یادآوردن خاطرات و بازیابی حافظه داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر، به کرات برایمان پیش آمده که اسم، شماره تلفن یا حتی رمز کارت را فراموش کرده ایم و برای به خاطر آوردن موضوع فراموش شده برای لحظاتی چشمانمان را روی هم قرار داده ایم. محققان انگلیسی معتقدند که این راه حل به ظاهر ساده می تواند باعث یادآوری خاطرات و ترسیم بهتر جزئیات شود.

در این مطالعه، دو گروه 178 نفره مورد بررسی قرار گرفتند و فیلمی را در برابر چشمان آنها به نمایش گذاشتند. سپس به صورت رندوم درباره جزئیات فیلم از آنها سوالاتی پرسیده شد تا با چشمانی باز یا بسته به سوالات پاسخ دهند. نتایج نشان داد شرکت کنندگانی که چشمان خود را برای به یاد آوردن جزئیات فیلم می بستند بیش از 23 درصد پاسخ صحیح تری به نسبت کسانی که چشمانشان باز بود، ارائه می دادند.

آنها معتقد بودند زمانی که چشمانشان را می بستند قادر به تصویر سازی بهتری از جزئیات فیلم بودند و در حقیقت بستن چشم ها باعث یادآوری بهتر خاطرات می شد و به همین دلیل برای اینکه جزئیات را به خاطر بیاورند چشمانشان را می بستند.