Vì sao chúng ta có thể quên ngay những điều vừa nghĩ đến?

(Dân trí) - Đã bao giờ bạn bước vào một căn phòng rồi quên mất mình vào đó để làm gì, hay là vừa định nói gì thì lại quên ngay điều cần nói?



Bộ não con người thường xử lý cân bằng được vô số các thông tin đầu vào, các ý nghĩ và hành động, nhưng đôi khi nó dường như bị chập mạch. Vậy điều gì thực sự xảy ra khi chúng ta quên mất điều mình vừa nghĩ đến?

Để hiểu vì sao chúng ta quên thì trước hết hãy cùng tìm hiểu chúng ta nhớ như thế nào. Giáo sư tâm lý học Susanne Jaeggi ở Trường đại học Đông Bắc, Boston, Mỹ, cho biết "trí nhớ không chỉ là một thứ, có rất nhiều yếu tố khác nhau tạo nên trí nhớ và các yếu tố này đều liên quan đến các quá trình nhận thức khác nhau."

Chúng ta cũng nên lưu ý rằng có 2 loại trí nhớ: trí nhớ dài hạn và trí nhớ ngắn hạn (hay còn gọi là trí nhớ làm việc).

Trí nhớ dài hạn là một loại trí nhớ rộng lớn, nhiều mặt, liên quan đến kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng, được lưu trữ trong não trong thời gian dài, từ hàng giờ cho đến cả cuộc đời; còn trí nhớ làm việc lướt qua tâm trí chỉ trong vài giây hoặc vài phút.

Trí nhớ làm việc giống như "bản phác thảo của suy nghĩ chủ động" - Giáo sư khoa học thần kinh Earl K. Miller ở Viện Công nghệ Massachusetts nói. Mỗi mẫu thông tin mới, mỗi cuộc hội thoại trong nội tâm và các tuyến cảm nhận đầu vào thông qua trí nhớ làm việc và một số đặc điểm nhất định của trí nhớ làm việc có thể giải thích vì sao chúng ta có thể quên những ý nghĩ, ý định này rất nhanh.

Trước hết, trí nhớ làm việc chỉ có giới hạn. Đã có nhiều ý kiến khác nhau về giới hạn của trí nhớ này đến đâu và làm sao để kiểm chứng được điều này, nhưng các nhà tâm lý học ước tính rằng mỗi người chỉ có thể nhớ được cùng một lúc khoảng từ 4 đến 7 "đầu mục" thông tin, như là chữ cái, con số, từ hoặc cụm từ.

Thay vì nhớ được tất cả những "đầu mục" này cùng một lúc, bộ não nghĩ lần lượt quanh quẩn từ một ý nghĩ này sang một ý nghĩ khác, khiến cho quá trình suy nghĩ xử lý thông tin này giống như một người bị lạc trong mớ xáo trộn.

Thứ hai, bộ não nhanh chóng xóa những thứ không cần thiết khỏi trí nhớ làm việc để lấy chỗ cho thông tin mới. Vì thế, trừ khi những ký ức ngắn hạn này được chuyển sang bộ nhớ dài hạn, còn không thì chúng nhanh chóng biến mất khỏi suy nghĩ chủ động.

Vì bộ não không thể làm quá nhiều việc cùng một lúc, nó phải "tung hứng" những suy nghĩ khác nhau khi trí nhớ làm việc xử lý các ý tưởng khác nhau. Điều này đòi hỏi nỗ lực và sự tập trung có ý thức, và được vùng vỏ não phía trước trán giám sát, tức là vùng liên quan đến hoạt động học tập, ra quyết định và lý luận phức tạp.

Nếu sự chú ý chỉ được tập trung vào một trong những suy nghĩ đó hoặc chuyển hướng sang một ý nghĩ mới, bộ não sẽ mất dấu những suy nghĩ trước đó. "Tất cả các "quả bóng" đều bị bỏ rơi, và đó là lý do vì sao bạn quên hết mọi thứ." - Giáo sư Miller nói.

Bộ não rất dễ "bỏ rơi quả bóng" ra khỏi trí nhớ làm việc khi mệt mỏi hoặc bị ảnh hưởng bởi rượu hay các chất kích thích khác. Tuổi già cũng làm một yếu tố ảnh hưởng. Trí nhớ làm việc hoạt động tốt nhất khi một người ở độ tuổi 20 và bắt đầu giảm sút từ tuổi trung niên trở đi.

Nhưng với những người thường xuyên quên đến mức ảnh hưởng nhiều đến cuộc sống, thì các nhà khoa học có một vài gợi ý luyện tập như sau.

Trước hết, chúng ta cần tránh làm nhiều việc, nghĩ nhiều thứ cùng một lúc. Khi làm nhiều thứ cùng lúc thì giống như tung hứng nhiều quả bóng, và rất dễ quên. Còn nếu đã nghĩ đến việc gì rồi quên mất, mà muốn nhớ lại thì việc tái tạo lại tình huống có thể giúp được bạn.

Ví dụ như quay trở lại căn phòng mà bạn đã từ đó bước ra, hoặc cố nhớ ngược lại từng ý nghĩ. Những hành động này có thể mang đến cho bộ não một vài kích thích để dò lại một vài giây trước của trí nhớ làm việc và khôi phục lại suy nghĩ đã bị quên.