

Tập luyện não bộ để nâng trí thông minh và trí nhớ

Tác Giả: Theo National Public Radio
Thứ Hai, 25 Tháng 5 Năm 2009 00:00

Ngày nay các nhà khoa học nói rằng chúng ta có thể tập luyện não bộ để nâng trí thông minh và trí nhớ để giúp cho tâm trí năng động và minh mẫn trong suốt đời.

Nếu chúng ta ngủ đủ giấc, ăn theo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, và tập luyện thể thao xuyên suốt đời thì xác suất mắc bệnh Alzheimer - thì chúng ta có thể giảm thêm trí thông minh khi càng lớn tuổi hơn, đồng thời ngăn ngừa chứng mất trí nhớ thể nhẹ đi cùng với tuổi già, theo lời Bác Sĩ Richard Restak, giáo sư thần kinh học tại Đại Học George Washington University.

Còn đây Bác Sĩ Restak đã xuất bản cuốn sách Think Smart: A Neuroscientist's Prescription for Improving Your Brain's Performance (Nghĩ Khôn Ngoan: Lời Khuyên của Chuyên Gia Thần Kinh Để Cải Thiện Khả Năng của Bộ Não). Ông nói rằng những nghiên cứu cho thấy bộ não của con người đáp ứng với sự luyện tập và những nhiệm vụ để suốt đời nó trong mọi giai đoạn của cuộc đời.

Theo Bác Sĩ Restak, những nhiệm vụ lớn tuổi “vẫn có thể bắt đầu học một ngôn ngữ, hoặc học chơi môn đánh bài bridge của sự động trí thông minh, để tăng cường những gốc rễ của các tế bào não của họ.”

Nói cách khác, nếu luyện tập trí não, người ta có thể trở thành thông minh hơn khi càng lớn tuổi.

Bác Sĩ Restak nói rằng bí quyết là luyện tập ba loại trí nhớ: Trí nhớ dài hạn (long-term memory), trí nhớ thu nhập giác quan (sensory memory), và trí nhớ ngắn hạn (short-term memory hay working memory).

Trí nhớ dài hạn

Bác Sĩ Restak giải thích: “Trí nhớ dài hạn là mọi chuyện mà chúng ta biết về lịch sử, và những gì liên quan tới cuộc đời mình, thí dụ như những ngày đáng ghi nhớ, những biến cố quan trọng đã xảy ra, nghĩa là tất cả những gì khi nào cho một cá nhân khác biết về thiên hạ. Bạn có thể nghĩ nó là kho tàng của những thông tin mà bạn sẽ học. Đó là trí nhớ dài hạn, và chúng ta luôn luôn

có thể nó trong suốt đời.”

Ông khuyên hãy tập luyện để tăng cường trí nhớ dài hạn: Thí dụ như chọn làm một năm nào đó trong quá khứ của bạn và liên kết thời gian đó với những gì mà bạn đã làm; chọn những năm trong năm đó bạn đi học ở đâu, học ở đâu, làm việc ở đâu. Rồi bành trình những hành trình của bạn lan sang những biên giới trên thế giới, chọn những những cuộc thi đấu thể thao (điều nào thể thao gì bóng tròn World Cup trong năm đó?), những biên giới chính trị, những thiên tai, và những sinh hoạt văn hóa quan trọng, v.v. đã xảy ra trong năm đó.

Bác Sĩ Restak nói: “Hành trình này gọi là luyện tập hồi ức. Chúng ta có thể dùng nó bất cứ lúc nào trong đời.”

Có những ý kiến khác nhau về khả năng cải thiện trí thông minh và trí nhớ bằng cách tập luyện. Ông Torkel Klingberg, một chuyên gia Thuyết Tiến nghiên cứu về bộ óc con người và là tác giả của cuốn sách *The Overflowing Brain*, nói rằng “một số chức năng nhận thức - như sự chú tâm, những gì cần nhớ trong công việc, và có lẽ cả khả năng lý luận - có thể cải thiện bằng cách luyện tập.” Nhưng ông không biết chắc sự luyện tập có thể giúp chúng ta tăng cường trí nhớ dài hạn hay không.

Bác Sĩ Restak nói rằng tâm trí của chúng ta luôn luôn bị tiếp thêm vào kho ký ức trình bày, và nếu biết cách liên kết những hình ảnh như học những cảm xúc với những ký ức đó thì chúng ta sẽ tăng cường khả năng hồi tưởng.

Trí nhớ giác quan

Trí nhớ thu nạp giác quan là sự hồi tưởng liên hệ với những giác quan, như xúc giác, thính giác và khứu giác. Bác Sĩ Restak nói: “Trí nhớ thu nạp giác quan là thế mà bạn ít nghe nói tới, nhưng nó là thành phần quan trọng nhất để chúng ta ghi nhớ. Vì vậy, hãy luôn luôn lưu ý những gì đang xảy ra xung quanh chúng ta.”

Thí dụ như chúng ta không nhớ tên của một người nào đó “vì chúng ta không lắng nghe họ nói khi gặp họ. Tại sao chúng ta không nhớ gì về những sự kiện nào đó? Tại vì chúng ta không hiểu

điều này như bạn nghĩ ra,” Bác Sĩ Restak nói.

Để kích thích trí nhớ giác quan, ông cho rằng bạn nên vận dụng khứu giác. Ông nói: “Tám mùi mà hầu hết mọi người không nhận ra 7 mùi sau đây: Bột phấn cho em bé (baby powder), quế, cà-phê, chocolate, bóng bay phồng, viên băng phiến (mothball), và xà-bông.”

Thật vậy, bạn hãy vào bếp, nhóm bếp và bắt đầu ngửi mùi nào đó hãy liên tục để bạn nghĩ ra món. Họ cũng hãy thử ngửi những mùi hương khác nhau và gia vị nấu ăn, hoặc những mùi quen thuộc nào đó có thể kích thích trí nhớ của bạn khi ngửi. Hãy thử ngửi những mùi khác nhau để xem bạn có thể bắt đầu thêm trí nhớ liên quan tới những mùi hương hay không.

Trí nhớ ngắn hạn

Trí nhớ ngắn hạn (working memory hay short-term memory) là một hệ thống có nhiệm vụ lưu trữ tạm thời và điều chỉnh thông tin cần thiết để thực hiện những công việc thu thập và nhận thức, như học hỏi, suy luận, và lãnh đạo vận động.

Trong số tất cả các loại hình thức, trí nhớ ngắn hạn là loại thiết yếu nhất để vận động hàng ngày của chúng ta.

Ông Restak đề nghị vài phương pháp tập luyện trí nhớ ngắn hạn, thí dụ như dùng những trò chơi video game dành cho người lớn, trong đó có những tác động tăng cường sự chú tâm và sự khéo tay khi chơi.

Thậm chí những chúng ta nên tập luyện để vận dụng trí nhớ. Thí dụ như khi sống ở Hoa Kỳ chúng ta tập nhớ tên của các tổng thống Mỹ theo thứ tự thời gian ngược chiều, từ Barack Obama cho tới John F. Kennedy. Khi đó, hãy nhớ theo thứ tự thời gian ngược năm học như một chiếc, bắt đầu từ Kennedy; đừng quên nói rõ họ thuộc đảng nào (Kennedy thuộc Dân Chủ, Johnson thuộc Dân Chủ, v.v.) Sau đó, liệt kê tên của họ theo thứ tự abc. Ông Restak nói rằng sự tập luyện khả năng nhớ lại cùng một lúc vài phương pháp điều kiện khác nhau như vậy sẽ giúp chúng ta bắt đầu trí nhớ ngắn hạn.

Bác Sĩ Restak nói rằng chúng ta cần nên coi sự phát triển của bộ óc giống như là một chuỗi của những cuộc chạy marathon. Trong cuốn sách "Think Smart" ông viết: "Khi bộ óc của chúng ta ngày càng già, chúng ta cần phải tập luyện để giúp nó kháng cự với sự thoái hóa, bằng cách trang bị cho nó sự giáo dục, huấn luyện nó bằng những vận động ký ức gay go, yếm trữ cho nó bằng cách tiếp xúc với những môi trường kích thích tâm trí, và hàng ngày cố gắng phục hồi nó."

Bác Sĩ Restak nói rằng khi rèn luyện bộ óc như vậy chúng ta thúc đẩy cho tâm trí mình trở thành năng động, để khi cần cho bộ óc sự tiếp tục làm việc và lành mạnh khi chúng ta càng lớn tuổi. (n.m.)