

**هدفمندی در زندگی با حافظه بهتر مرتبط است**

یک مطالعه جدید رابطه بین احساس هدفمندی در افراد و توانایی آنها در به خاطر آوردن جزئیات آن را نشان داد.



یک مطالعه جدید رابطه بین احساس هدفمندی در افراد و توانایی آنها در به خاطر آوردن جزئیات آن را نشان داد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ساینس دیلی، محققان دانشگاه فلوریدا دریافتند در حالی که هم احساس هدفمندی و هم عملکرد شناختی باعث می شود خاطرات راحت تر به خاطر سپرده شوند، اما فقط احساس هدفمندی از مزایای شفافیت و انسجام برخوردار است.

«آنجلینا ساتین»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «خاطرات شخصی واقعاً در زندگی روزمره نقش مهمی ایفا می کنند. آنها به ما در تعیین اهداف، کنترل احساسات و ایجاد صمیمیت با دیگران کمک می کنند. ما همچنین می دانیم افرادی که دارای هدف بیشتری هستند در تست های حافظه عینی، مانند به خاطر سپردن یک لیست از کلمات، بهتر عمل می کنند.»

حدود ۸۰۰ شرکت کننده در مطالعه در مورد هدف خود و انجام وظایفی که سرعت پردازش شناختی آنها را اندازه گیری می کرد، در ژانویه و فوریه ۲۰۲۰، قبل از شیوع بیماری همه گیر کروناویروس در ایالات متحده، گزارش کردند. محققان سپس توانایی شرکت کنندگان در بازیابی و توصیف خاطرات شخصی را اندازه گیری کردند.

شرکت کنندگان دارای احساس هدفمندی قوی تر در زندگی گزارش کردند که خاطرات آنها در دسترس تر، منسجم و زنده تر از شرکت کنندگان با هدفمندی کمتر است.

افرادی که دارای هدفمندی بالاتری هستند نیز بسیاری از جزئیات حسی را گزارش کرده اند و هنگامی که از آنها خواسته شد تا یک خاطره را بازیابی کنند، احساس مثبت بیشتر و احساس منفی کمتری گزارش کردند.

هدف داشتن در زندگی ارتباط مداومی با حافظه بهتر دوره ای نظیر به خاطر آوردن تعداد درست کلمات، دارد.