

قهوه بنوش و مثبت‌اندیش شو!

به گزارش لایوساینس، پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند افراد در شناسایی کلمات مثبت مانند «شادمان» نسبت به کلمات منفی مانند «دیوانه» سریع‌تر و دقیق‌تر هستند و اثر مشابهی در رابطه با تصاویر و صداها مشاهده می‌شود...



سلامت نیوز: به گزارش لایوساینس، پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند افراد در شناسایی کلمات مثبت مانند «شادمان» نسبت به کلمات منفی مانند «دیوانه» سریع‌تر و دقیق‌تر هستند و اثر مشابهی در رابطه با تصاویر و صداها مشاهده می‌شود...

این گرایش عاطفی به‌خصوص از این نظر عجیب است که افراد در به یاد آوردن جزئیات منفی و مثبت یک رویداد، مانند کلمات، تصویرها و صداها یکسان عمل می‌کنند. روان‌شناسان آلمانی برای اینکه علت این تفاوت را دریابند، تصمیم گرفتند از کافئین استفاده کنند. کافئین باعث می‌شود افراد در وظایف ذهنی ساده واکنش سریع‌تری نشان دهند و کمتر اشتباه کنند، بر این اساس می‌توان تصور کرد کافئین به تشخیص بهتر کلمات مثبت و منفی کمک کند.

دانشمندان از 66 داوطلب خواستند در میان رشته‌ای از حروف که روی صفحه رایانه می‌دیدند، با حداکثر سرعت و دقت ممکن کلمات واقعی را از کلمات غیرواقعی تشخیص دهند. به نیمی از این افراد داوطلب یک قرص لاکتوز که بر نتایج بی‌اثر است، داده شد و به نیمی دیگر قرص‌هایی که حاوی 200 میلی‌گرم کافئین بودند که معادل کافئین موجود در 2 تا 3 فنجان قهوه است. پژوهشگران دریافتند داوطلبانی که قرص‌های کافئین خورده بودند، تا 7 درصد در تشخیص کلمات مثبت نسبت به سایر کلمات دقیق‌تر عمل کردند، در حالی که اثری در تشخیص کلمات منفی یا کلمات خنثی از لحاظ عاطفی در آنها مشاهده نشد. به گفته آنها این یافته‌ها نشان می‌دهد کافئین برخی از کارکردهای ذهنی را بهبود می‌بخشد. این بررسی نشان می‌دهد تقویت کارکرد ذهنی با کافئین ممکن است به طور اختصاصی درباره انواع معینی از تحریکات، مثلا فقط کلمات مثبت، ایجاد شود. پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند کافئین احتمالا با افزایش فعالیت ناقل شیمیایی دوپامین که با پاداش، خلاقیت، رفتارهای آنی و اعتیاد ارتباط دارد، دستگاه عصبی مرکزی را تحریک می‌کند.

از آنجا که به نظر می‌رسد کافئین در این بررسی رویکرد مثبت را تقویت کرده بود، شاید این کارکرد ذهنی نیز با دوپامین ارتباط داشته باشد.