

افراد غمگین حافظه بهتری دارند

پژوهشگران استرالیایی دریافته‌اند که بیدار شدن با خلق و خوی بد و غمگین به تقویت حافظه کمک می‌کند و موجب افزایش تمرکز و کاهش خطر فریب دادن دیگران می‌شود...



پژوهشگران استرالیایی دریافته‌اند که بیدار شدن با خلق و خوی بد و غمگین به تقویت حافظه کمک می‌کند و موجب افزایش تمرکز و کاهش خطر فریب دادن دیگران می‌شود. به نوشته «تهران امروز»، گروهی از پژوهشگران دانشگاه نیوولز جنوبی در تحقیقات خود دریافته‌اند افرادی که دارای حالت روحی منفی هستند، توجه و دقت بیشتری نسبت به جهان پیرامون خود دارند اما کسانی که معمولاً خوشحال هستند و روحیه خوبی دارند به سادگی هر چیزی را که به آنها گفته شود، باور می‌کنند. همچنین این تحقیقات نشان می‌دهد در روزهایی که فرد، غمگین از خواب بیدار می‌شود و همه چیز را سیاه می‌بیند، کمتر زودباور و ساده‌لوح است و توانایی قضاوت و حافظه بهتری دارد. دانشمندان با نشان دادن فیلم‌ها یا یادآوری خاطراتی خاص، حالت خوشحالی و غمگینی یکسری از داوطلبان را برانگیختند و سپس از شرکت‌کنندگان خواستند که یکسری از شایعات و داستان‌های غیرواقعی شهری را ارزیابی کنند. نتایج این بررسی‌ها نشان داد کسانی که غمگین بودند به سختی این داستان‌ها را باور می‌کردند، در به یادآوری حادثه‌ای که شاهد آن بودند کمتر دچار اشتباه می‌شدند، در هنگام تصمیم‌گیری‌های سریع احتیاط بیشتری داشتند و کمتر در مورد وقایع غیرواقعی پیش‌داوری می‌کردند. این دانشمندان در مورد نتایج پژوهش‌های خود ابراز داشتند: «درحالی که حالت روحی مثبت برای خلاقیت، انعطاف‌پذیری، همکاری و توانایی استفاده از راه‌های میان‌بر ذهنی بسیار مطلوب است، خلق‌وخوی منفی منجر به ایجاد افکاری می‌شود که توجه به دنیای خارج را در فرد افزایش می‌دهد. به عبارت دیگر، غمگین بودن استراتژی‌های جدیدی را برای پردازش اطلاعات سازگار با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز در اختیار فرد قرار می‌دهد.»