

گرسنه بمانید تا بهتر تصمیم بگیرید

مطالعات محققان هلندی نشان می‌دهد که گرسنگی می‌تواند نقش به‌سزایی را در مدیریت بهتر تصمیم‌گیری و همینطور اتخاذ تصمیم‌های منطقی‌تر ایفا کند.



مطالعات محققان هلندی نشان می‌دهد که گرسنگی می‌تواند نقش به‌سزایی را در مدیریت بهتر تصمیم‌گیری و همینطور اتخاذ تصمیم‌های منطقی‌تر ایفا کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، تصمیمات درست یا نادرست می‌توانند سرنوشت و زندگی انسان‌ها را دستخوش تغییر کنند. اما شرایط فیزیکی بدن می‌تواند نقش به‌سزایی را در اتخاذ تصمیم‌گیری صحیح ایفا کند. مطالعات محققان هلندی نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری با معده خالی و در حالت گرسنگی می‌تواند ریسک و همینطور اتخاذ تصمیم نادرست را کاهش دهد. گاهی اوقات تصمیماتی هر چند کوچک گرفته می‌شود که می‌تواند در آینده مسیر زندگی را تغییر دهد. احساسات شتاب زده، استرس، افسردگی و گرسنگی جزو مواردی هستند که می‌توانند عملکرد مغز را تغییر دهند.

مطالعات محققان بالینی دانشگاه اوترخت هلند نشان می‌دهد که در زمان گرسنگی می‌توان تصمیمات بهتری گرفت. در این تحقیق، دو گروه مورد مطالعه قرار گرفتند. گروه اول از شب قبل و در حدود 23 ساعت هیچ غذایی دریافت نکرده و گرسنه بودند اما گروه دوم صبحانه میل کردند. گروه اول گرسنه و گروه دوم با معده‌ای پر در معرض وقایع و رخدادهایی قرار گرفتند که می‌بایستی تصمیماتی را اتخاذ می‌کردند. نتایج این دو آزمایش شگفت‌انگیز بود.

داوطلبان و شرکت‌کنندگانی که گرسنه بودند، سریعتر به ارزیابی وضعیت‌شان پرداخته و توانستند تصمیمات بهتری اخذ کنند. در نتیجه، مطالعات محققان هلندی نشان داد، مغز اشخاص در زمان گرسنگی کارآمدتر بوده و گرسنگی به معنای افزایش ضریب خطا در تصمیم‌گیری نیست.