



اگر هدفی در زندگی نداشته باشید، زودتر می‌میرید!

محققان همچنین دریافته‌اند که بین هدف زندگی و مرگ می‌تواند ارتباط قوی تری هم وجود داشته باشد. به نظر می‌رسد، نقش داشتن هدف زندگی در کاهش خطر مرگ، حتی از ورزش کردن و پرهیز از مصرف مشروبات الکلی و سیگار مهم‌تر است.

محققان همچنین دریافته‌اند که بین هدف زندگی و مرگ می‌تواند ارتباط قوی تری هم وجود داشته باشد. به نظر می‌رسد، نقش داشتن هدف زندگی در کاهش خطر مرگ، حتی از ورزش کردن و پرهیز از مصرف مشروبات الکلی و سیگار مهم‌تر است.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ بر اساس یک پژوهش که اخیراً منتشر شده است، داشتن هدف در زندگی خطر مرگ زود هنگام را کاهش می‌دهد.

به نقل از ان پی آر، محققان اطلاعات به دست آمده از ۷ هزار آمریکایی در بازه سنی ۵۱ تا ۶۱ سال را تحلیل کردند. این افراد به پرسش‌های روانشناسی در مورد رابطه بین مرگ و هدف زندگی پاسخ داده بودند.

نتیجه این آزمایش محققان را متعجب کرد. احتمال مرگ کسانی که "هدف زندگی" نداشتند، بیش از افراد هدف دار بود. علاوه بر این احتمال مرگ آن‌ها بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر بود. هدف زندگی در این مطالعه این طور تعریف شده است «مقصود زندگی خود سامان که موجب برانگیختن اهداف می‌شود».

پیرس، استاد اپیدمیولوژی دانشگاه میشیگان می‌گوید: «با دیده تردید به این مساله نزدیک شدم. اما نتایج را آنقدر متقاعد کننده دیدم که یک برنامه تحقیقاتی جامع در مورد آن تدارک ببینم»

در این مطالعه کسانی که هدفی برای زندگی نداشتند بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ با افراد هدفدار مقایسه شدند. نتایج این مطالعه نشان داد، احتمال مرگ کسانی که هدف زندگی نداشتند بیش از دو برابر افراد هدفدار است.

ارتباط بین «سطح پایین هدف در زندگی» و «مرگ» در همه شرکت کنندگان صادق بود و نتیجه آزمایش ارتباطی به وضعیت مالی، جنسیت، نژاد و سطح تحصیلات نداشت.

محققان همچنین دریافته‌اند که بین هدف زندگی و مرگ می‌تواند ارتباط قوی تری هم وجود داشته باشد. به نظر می‌رسد، نقش داشتن هدف زندگی در کاهش خطر مرگ، حتی از ورزش کردن و پرهیز از مصرف مشروبات الکلی و سیگار مهم‌تر است.

آلن روزانسکی، استاد دانشگاه ایکان که در این پژوهش شرکت نداشته است، اما در مورد رابطه هدف زندگی و سلامتی فیزیکی مطالعه کرده است می‌گوید: «دقیقاً همانطور که مردم نیازهای جسمی اساسی مثل خوابیدن، خوردن و نوشیدن دارند، نیازهای روانی اساسی هم دارند. نیاز به معنا و هدف مهم‌ترین آنهاست». به اعتقاد روزانسکی معنا و هدف عمیق‌ترین انگیزاننده سلامتی در زندگی است.

پژوهش جدید را باید به مطالعات کم، اما روبه رشد، در مورد رابطه بین هدف زندگی و سلامتی جسمی اضافه کرد. به عنوان یک نمونه، روزانسکی در سال ۲۰۱۶ مقاله‌ای در "سایکوسوماتیک مدیسن" منتشر کرد. او در این مقاله از مطالعات ۱۰ پژوهش استفاده کرد تا نشان دهد هدف زندگی با کاهش خطر مرگ و بیماری‌های قلبی مانند حمله قلبی یا سکته مرتبط است.

به گزارش فرارو: محققان برای این مطالعه جدید به نام "جاما"، اطلاعاتی را از پیمایش مفصل سالمندان آمریکایی که "مطالعه بازنشستگی و سلامت" نامیده می‌شود استخراج کردند. از شرکت کنندگان در نظرسنجی در قالب سوالات مختلفی در زمینه‌های گوناگون مانند وضعیت مالی، سلامتی فیزیکی و زندگی خانوادگی تحقیق شد.

مجموعه‌ای از شرکت کنندگان پرسشنامه روانشناسی، که شامل یک پیمایش مربوط به سال ۲۰۰۶ به نام "میزان سلامت روان" بود، را پر کردند. محققان سوالات این پرسش‌نامه را طراحی کرده بودند تا بفهمند احساس یک نفر از

هدف زندگی تا چه حد قوی است. برای مثال در این پرسش نامه ها از شرکت کنندگان می خواستند به چنین سوالاتی نمره بدهند «بعضی از مردم در زندگی بی هدف خود سرگردانند، اما من یکی از آن افراد نیستم».

محققان از پاسخ شرکت کنندگان به این سوالات استفاده کردند تا میزان قدرت درجه هدف زندگی در آن ها را کمی سازی کنند. سپس محققان این اطلاعات را با داده هایی که از وضعیت سلامت جسمی مشارکت کنندگان تا سال ۲۰۱۰ وجود داشت، مقایسه کردند. مثلاً اینکه آیا این افراد تا آن سال فوت کرده اند یا در صورت فوت علت مرگ چه بوده است.

در این پیمایش از مشارکت کنندگان سوال نشد که چگونه معنی زندگی را پیدا می کنید. به اعتقاد محققان، مهم نیست که هدف زندگی افراد چیست، مهم این است که آن ها یک هدف داشته باشند. پیرس می گوید «هدف زندگی برای برخی ممکن است بزرگ کردن بچه باشد، برای عده ای دیگر، کار داوطلبانه. چیزی که زندگی شما را کامل می کند ممکن است خیلی شخصی باشد».

آلیا آلیموچیانگ، سرپرست این مطالعه که دانشجوی دکتری اپیدمیولوژی در دانشگاه میشیگان است می گوید به خاطر علاقه شخصی به معناداری زندگی و سلامتی وارد این پروژه تحقیقاتی شده است. قبل از اینکه او وارد دوره دکتری شود، داوطلبانه در یک کلینیک سرطان پستان کار می کرد. او می گوید وقتی مشاهده کرده بیمارانی که می توانند بگویند چطور معنای زندگی را پیدا کرده اند عملکرد بهتری دارند، متعجب شده است.

این تجربه به او کمک کرد بخشی از هدف زندگی شخصی خود را تعریف کند: «تحقیق روی این پدیده». او می گوید: «من ارتباط واقعی نزدیکی با بیماران سرطان پستان داشتم. ترس، نگرانی و افسردگی آن ها را دیدم. این مساله به من کمک کرد وارد تحصیلات تکمیلی شوم و به این صورت وارد حرفه خود شدم»

پیرس می گوید از آنجاییکه به نظر می رسد بین هدف زندگی و سلامتی جسمی ارتباط زیادی وجود دارد، برای کشف ارتباط روانی بین این دو نیاز به تحقیقات بیشتری است. مثل اینکه آیا داشتن سطح پایین هدف در زندگی به داشتن سطح بالای هورمون های استرس مرتبط است یا خیر.

او همچنین امیدوار است استراتژی های سلامت عمومی مانند انواع درمان ها و ابزار آموزشی، مورد مطالعه قرار گیرد. این تلاش ها ممکن است کمک کند در مردم، حسی قوی نسبت به مهم ترین کار زندگیشان ایجاد شود.