



احساس هدفمند بودن داشته باشید عمرتان زیاد می‌شود!

طبق یک تحقیق جدید، داشتن حس هدفمندی در زندگی از سلامت قلب شما محافظت کرده و به طول عمر شما می‌افزاید.

مهر نوشت: طبق یک تحقیق جدید، داشتن حس هدفمندی در زندگی از سلامت قلب شما محافظت کرده و به طول عمر شما می‌افزاید.

دانشمندان دریافته‌اند افرادی که احساس می‌کنند زندگی شان معنا و مفهوم دارد یا برای دیگران سودمند هستند، کمتر در معرض بیماری های قلبی و مرگ در طول این مطالعه قرار داشتند.

هنوز دقیقاً مشخص نیست که چقدر داشتن حس هدفمندی می‌تواند محافظ قلب باشد، اما محققان عنوان می‌کنند که شیوه های کمک به افراد در یافتن معنا و مقصود در زندگی شان می‌تواند به بهبود سلامت آنها کمک کند.

در بررسی رابطه موجود بین هدفمندی در زندگی و خطر بروز بیماری قلبی، محققان ۱۰ مطالعه قلبی شامل ۱۳۶ هزار نفر از ایالات متحده و ژاپن را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. میانگین سنی این افراد ۶۷ سال بود.

بعد از گذشت ۷ سال از پیگیری ها، بیش از ۱۴,۵۰۰ نفر از داوطلبان به هر دلیلی فوت کردند و ۴۰۰۰ دچار حمله قلبی، سکته یا سایر اتفاقات مرتبط با قلب شدند. اما محققان دریافته‌اند افرادی که از حس بیشتر هدفمندی در زندگی برخوردار بودند، در حدود ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در طول مطالعه قرار داشتند.

آلن روزانسکی، یکی از اعضای تیم مطالعه از بیمارستان سنت لوک روزولت واقع در نیویورک سیتی، در این باره می‌گوید: «همواره داشتن حس قوی هدفمندی در زندگی به عنوان جنبه مهمی از زندگی تلقی می‌شود، چراکه حس انرژی، انگیزه و سرزندگی را در افراد ایجاد می‌کند.»