

ایران کنفرانس

افراد هدف‌دار بیشتر عمر می‌کنند

نتایج مطالعه صورت گرفته توسط پژوهشگران آمریکایی و کانادایی نشان می‌دهد، داشتن هدف در زندگی - بدون در نظر گرفتن نوع هدف - به افزایش طول عمر افراد منجر می‌شود.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، به نظر می‌رسد افرادی که در زندگی هدف مشخصی را دنبال می‌کنند، بیش از سایرین به سلامت خود اهمیت می‌دهند.

محققان در این مطالعه وضعیت سلامت جسمی و روحی بیش از 7000 شهروند آمریکایی 20 تا 75 ساله را مورد بررسی قرار داده و از افراد در خصوص داشتن هدف در زندگی سوال کردند.

پس از 14 سال بار دیگر وضعیت این افراد مورد بررسی قرار گرفته و محققان دریافتند، افراد هدف‌دار در زندگی بیش از افراد بی‌هدف عمر کرده‌اند.

سال‌های افزوده شده به عمر، به سن فرد یا مدت زمان بازنشستگی بستگی ندارد، در حقیقت داشتن هدف در هر سنی می‌تواند به طول عمر فرد منجر شود.

به گفته دکتر «پاتریک هیل» از محققان دانشگاه کارلتون در اتاوا، تعیین هدف در زندگی به فعالیت‌های روزانه فرد جهت می‌دهد و این جهت‌بخشی به زندگی و دنبال کردن اهداف - بدون در نظر گرفتن نوع هدف - به طول عمر بیشتر فرد کمک می‌کند.

نتایج این مطالعه در مجله Science Psychological منتشر شده است.