

Θέλετε να ζήσετε περισσότερο και καλύτερα; Βάλτε στόχο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι άνθρωποι που νιώθουν ότι έχουν έναν οποιονδήποτε σκοπό στη ζωή τους, μπορούν να ζήσουν περισσότερα χρόνια, σύμφωνα με νέα επιστημονική έρευνα.

Οι άνθρωποι που νιώθουν ότι έχουν έναν οποιονδήποτε σκοπό στη ζωή τους, μπορούν να ζήσουν περισσότερα χρόνια, σύμφωνα με νέα επιστημονική έρευνα. Η μελέτη, που επιβεβαιώνει προηγούμενες ανάλογες έρευνες, δείχνει ότι το αίσθημα ενός σκοπού στη ζωή βοηθά κάποιον, ανεξαρτήτως ηλικίας, να έχει μακροζωία και να απομακρύνει την πιθανότητα πρόωρου θανάτου.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον δρ Πάτρικ Χιλ του Τμήματος Ψυχολογίας του καναδικού Πανεπιστημίου Κάρλτον, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό περιοδικό ψυχολογίας “Psychological Science”, σύμφωνα με το BBC, μελέτησαν στοιχεία για πάνω από 7.000 άτομα ηλικίας 20 έως 75 ετών.

Ο σκοπός στη ζωή κάποιου αξιολογήθηκε με βάση τις απαντήσεις των συμμετεχόντων σε τρία ερωτήματα-κριτήρια:

Μερικοί άνθρωποι περιπλανιούνται άσκοπα στη ζωή τους, αλλά εγώ δεν είμαι ένας από αυτούς.

Ζω την κάθε μέρα και δεν σκέφτομαι πραγματικά το αύριο.

Μερικές φορές νιώθω σαν να έχω κάνει ότι θα μπορούσα να κάνω στη ζωή μου.

Οι ερευνητές επανεξέτασαν τα ίδια άτομα ύστερα από 14 χρόνια και διαπίστωσαν ότι όσοι ένιωθαν εξ αρχής ένα σκοπό στη ζωή τους, είχαν κατά μέσο όρο ζήσει περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους υπόλοιπους. Τα έξτρα αυτά χρόνια ήσαν άσχετα με την ηλικία καθενός ή από το αν είχαν πάρει σύνταξη. Με άλλα λόγια, ο σκοπός στη ζωή δεν ωφελεί μόνο τους ηλικιωμένους, αλλά και τους νεότερους – και αυτό είναι κάτι που διαπιστώνεται για πρώτη φορά.

Από αυτούς που είχαν πεθάνει στη διάρκεια της περιόδου των 14 ετών (το 9%), οι περισσότεροι ήσαν άνθρωποι χωρίς σκοπό στη ζωή τους και με λιγότερες θετικές κοινωνικές σχέσεις.

Αν και παραμένει άγνωστο, μέσω ποιών μηχανισμών το αίσθημα σκοπού αυξάνει το προσδόκιμο ζωής, όπως είπε ο Χιλ, φαίνεται πως το να αισθάνεται κάποιος ένα σκοπό, δηλαδή το να θέτει στόχους που προσανατολίζουν τις καθημερινές δραστηριότητές του προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση, λειτουργεί προστατευτικά σε πολλά «μέτωπα», κυρίως στην μακροζωία και την υγεία.

Μια πιθανότητα είναι ότι οι άνθρωποι με έναν στόχο τείνουν να ασκούνται σωματικά περισσότερο, να προσέχουν τη διατροφή τους και γενικά να ζουν πιο υγιεινή ζωή. Σε κάθε περίπτωση, σύμφωνα με τον Καναδό ψυχολόγο, όσο νωρίτερα αποκτά κανείς το αίσθημα σκοπού στη ζωή του, τόσο πιο ωφελημένος θα βγει στο μέλλον.

Πηγές: ΑΜΠΕ – [skai.gr](https://www.skai.gr)