

یک عامل موثر بر افزایش طول عمر

8 مهر 1404

طول عمر یکی از موضوعاتی است که انسان‌ها سالیان سال در مورد آن تحقیقاتی را انجام داده‌اند و در تلاش هستند تا فاکتورهای موثر بر آن را شناسایی کنند.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، یک مطالعه تازه نشان می‌دهد ویژگی‌های شخصیتی خاص مانند فعال بودن، منظم بودن و کمک کردن به دیگران می‌توانند نقش مهمی در طولانی‌تر شدن عمر داشته باشند در حالی که استرس و اضطراب مداوم، خطر مرگ را افزایش می‌دهند.

یافته‌های این مطالعه که در مجله پژوهش‌های روان‌تنی (Journal of Psychosomatic Research) منتشر شده می‌تواند راه را برای توسعه ابزارهای جدید به منظور پیش‌بینی خطرهای متوجه سلامتی هموار کند؛ ابزارهایی که فقط بر اساس پایش فشار خون و سطح کلسترول عمل نمی‌کنند بلکه ویژگی‌های شخصیتی فرد را نیز در نظر می‌گیرند.

«نیوزبایت» به نقل از «رنه موتوس»، روانشناس و یکی از نویسندگان این مطالعه توضیح می‌دهد که در پژوهش اخیر به جای بررسی تیپ‌های کلی شخصیت، بر توصیف‌های جزئی افراد از خودشان تمرکز شد. او بر این باور است که همین توصیف‌های کوتاه و مشخص می‌توانند پیش‌بینی‌کننده طول عمر افراد باشند.

این مطالعه نشان داد که در طول دوره تحقیق، ویژگی «فعال بودن» بیشترین ارتباط را با کاهش خطر مرگ داشت و شرکت‌کنندگانی که خود را این‌گونه توصیف کردند حتی با در نظر گرفتن سن، جنسیت و شرایط پزشکی، ۲۱ درصد کمتر در خطر مرگ قرار داشتند.

ویژگی‌های دیگری مانند سرزنده بودن، منظم بودن، مسئولیت‌پذیری، سخت‌کوشی، دقیق بودن و کمک کردن به دیگران نیز با طول عمر بیشتر ارتباط نزدیکی داشتند.

«پارک اوسولیوبین»، دیگر نویسنده مقاله بر دقت این نتایج تاکید کرد و افزود که پژوهش آنان نشان می‌دهد شخصیت فقط یک تاثیر کلی نیست بلکه مجموعه‌ای از رفتارها و نگرش‌های مشخص است که بر طول عمر اثر قابل اندازه‌گیری دارد. این بدان معنا است که مسئله فقط باوجدان بودن یا برون‌گرا بودن نیست؛ بلکه دقیقاً به سخت‌کوش بودن و دقیق بودن یا سرزنده و فعال بودن مربوط می‌شود.

این مطالعه دریافت که این ویژگی‌های خاص بهتر از پنج ویژگی کلی شناخته‌شده شخصیت یعنی گشودگی، باوجدان بودن، برون‌گرایی، سازگاری و روان‌رنجوری می‌توانند خطر مرگ را پیش‌بینی کنند و وقتی این جزئیات کنار هم قرار گرفتند، قدرت پیش‌بینی آن‌ها بیشتر از همان ویژگی‌های کلی است که در دسته آن‌ها قرار می‌گیرند.

ویژگی‌های شخصیتی مثبت مثل فعال بودن، منظم بودن، مسئولیت‌پذیری یا کمک کردن به

دیگران احتمال داشتن عمر طولانی‌تر را افزایش می‌دهد اما اگر فرد عکس این ویژگی‌ها را داشته باشد یا دچار حالت‌های احساسی منفی مثل اضطراب، استرس یا بی‌نظمی باشد، خطر مرگ زودرس بیشتر می‌شود.

این پژوهش با تکیه بر نتایج تاکید می‌کند شخصیت فقط یک «برچسب کلی» نیست بلکه مجموعه رفتارها و نگرش‌های جزئی است که بر سلامت و طول عمر تاثیر مستقیم و قابل‌اندازه‌گیری دارند و فقط برون‌گرایی یا نظم کافی نیستند. آنچه طول عمر را بیشتر می‌کند، سخت‌کوشی، دقت و سرزندگی است.