

چه شخصیت‌هایی بیشتر عمر می‌کنند؟

براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند. ما هر هفته یکی از این رازها را برای شما فاش می‌کنیم.



براساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند. ما هر هفته یکی از این رازها را برای شما فاش می‌کنیم.

بدون شک، شما برخی رازهای طول عمر را می‌توانید حدس بزنید؛ عواملی مثل غذا خوردن سالم، ورزش کردن روزانه و حفظ وزن ایده‌آل، اجتناب از کشیدن سیگار و دوری از استرس، اما عوامل دیگری هم می‌تواند روی طول عمر تاثیر بگذارد که کاملاً به روابط اجتماعی و شخصیت خودتان بستگی دارد. به عنوان مثال، تحقیقات نشان می‌دهد که حس وظیفه‌شناسی می‌تواند افزایش طول عمر به همراه داشته باشد. محققان دریافته‌اند، افراد وظیفه‌شناس بیشتر به فکر سلامتشان هستند و بررسی دوره‌ای پزشکی را جدی می‌گیرند.

نقش مهم دوستان خوب

محققان استرالیایی به این نتیجه رسیده‌اند که افراد بویژه سالمندانی که دوستان زیادی دارند در مقایسه با افراد منزوی حداقل هفت سال بیشتر عمر می‌کنند. البته انتخاب عاقلانه دوستان را نباید نادیده بگیریم. به عبارتی، عادت‌های دوستانتان روی شما تاثیر می‌گذارد. پس دنبال دوستانی با عادات سالم باشید. به عنوان مثال بر اساس بررسی‌ها چاقی می‌تواند مسری باشد. اگر شما یک دوست چاق داشته باشید، احتمال چاق شدن شما 57 درصد افزایش می‌یابد. سیگار کشیدن و ترک سیگار هم یکی از عادات مسری است که همگی کاهش طول عمر را به همراه دارد.

بخشش و افزایش طول عمر

شاید برایتان جالب باشد که بدانید، فراموش کردن کینه و بخشیدن دیگران، یکی از مهم‌ترین راه‌های افزایش عمر است. به گفته پژوهشگران، کینه و خشم مزمن با کاهش عملکرد ریه، بیماری قلبی، سکت و سایر بیماری‌ها مرتبط است و در مقابل، بخشش باعث کاهش نگرانی و استرس، کاهش فشارخون و تنفس راحت‌تر می‌شود. هرچه سن شما بالاتر می‌رود، این فواید تاثیرگذارتر می‌شود.

هدفمند زندگی کنید

محققان ژاپنی به این نتیجه رسیده‌اند، افرادی که اهداف از پیش تعیین شده برای زندگی دارند، به طور میانگین 7/5 سال دیرتر از افراد بدون هدف می‌میرند. پژوهش‌های محققان آمریکایی حاکی است، افرادی که هدف‌های کوتاه مدت برای زندگی دارند، 20 درصد کمتر دچار بیماری آلزایمر می‌شوند و شانس صدساله شدنشان بیشتر خواهد بود. همچنین پیدا کردن سرگرمی و فعالیت‌هایی که برای شما معنی‌دار است، به افزایش عمر کمک می‌کند.

فواید فعالیت‌های داوطلبانه

اگر برای انجام کاری داوطلب شوید، علاوه بر آن که به سلامت روانی خود کمک می‌کنید، سلامت جسمی‌تان هم به شرایط ایده‌آل نزدیک‌تر می‌شود. داوطلبان فعالیت‌های خیرخواهانه پنج تا هشت سال بیشتر از آنهایی عمر می‌کنند که اهل برنامه خیریه نیستند.

تنهایی به شرط سلامت

در این که هر فردی برای آرامش و سلامت روانی به حریم شخصی و خلوت کردن با خودش نیاز دارد، شکی نیست. اما رعایت حد اعتدال بسیار حائز اهمیت است، زیرا به گفته دانشمندان ژاپنی، تنهایی طولانی‌مدت خطری جدی برای پیری زودرس و

