

مضرات لذت نبردن از زندگی بر روی انسان

پژوهشگران اعلام کردند که لذت نبردن از زندگی باعث مرگ زودهنگام و کوتاه شدن عمر می‌شود.



سلامت نیوز: پژوهشگران اعلام کردند که لذت نبردن از زندگی باعث مرگ زودهنگام و کوتاه شدن عمر می‌شود.

نتایج يك پژوهش در ژاپن نشان داد افرادی که تصور می‌کنند زندگی کردن بی‌ارزش است، زودتر می‌میرند.

گفتنی است، افزایش خطر مرگ و میر در بین این قبیل افراد عمدتاً به خاطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و نیز عوامل خارجی به ویژه خودکشی است.

پژوهشگران بر روی 43 هزار و 391 زن و مرد در گروه‌های سنی 40 تا 79 ساله طی يك دوره 7 ساله مطالعه کردند.

در این دوره 3 هزار و 48 نفر از شرکت‌کنندگان فوت کردند. از تمام این افراد سوال شده بود آیا از زندگی خود لذت می‌برند که 59 درصد آنها جواب مثبت دادند، 36/4 درصد مطمئن نبودند و 6/4 درصد جواب منفی داده بودند.

نتایج تحقیقات نشان داد، افرادی که از زندگی لذت نمی‌بردند کمتر به دنبال کار یا ازدواج می‌رفتند، سطح تحصیلات پایین‌تری داشتند، از نظر سلامت جسمی، وضعیتشان بدتر و از لحاظ روانی استرس بیشتری داشتند و به طور کلی درد بیشتری را در بدن خود احساس می‌کردند.

آنها همچنین تمایل بیشتری به کاهش فعالیت و تحرک جسمی داشتند که تمام این فاکتورها می‌تواند موجب مرگ زودهنگام انسان شود.