



چه ویژگی‌های شخصیتی عمر را طولانی‌تر می‌کنند؟

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که "سرسختی" و "خوش‌بینی" دو ویژگی کلیدی اثرگذار بر افزایش طول عمر هستند.

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که "سرسختی" و "خوش‌بینی" دو ویژگی کلیدی اثرگذار بر افزایش طول عمر هستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، کارشناسان در این مطالعات به بررسی علت طول عمر تعدادی از ساکنان ۹ روستای دورافتاده در منطقه‌ای در جنوب ایتالیا پرداختند که صدها نفر از آنان بیش از ۹۰ سال سن دارند.

در این بررسی آمده است در حالیکه این سالمندان نسبت به دیگر اعضای جوان‌تر خانواده‌شان شرایط جسمی به مراتب ضعیف‌تری داشتند اما وضعیت سلامت ذهنی و روانی آنان بهتر بوده است.

یکی از کارشناسان ارشد این مطالعه می‌گوید: تاکنون مطالعات متعددی در این خصوص روی افراد مسن و سالمندان انجام گرفته اما این بررسی‌ها عمدتاً بر ژنتیک متمرکز بوده و توجه چندانی به سلامت ذهن یا ویژگی‌های شخصیتی آنان نداشته است.

این کارشناسان تاکید کردند: ویژگی‌ها و عواملی چون خوش‌بینی، سرسختی و ارتباط نزدیک با اعضای خانواده با بهبود سلامت روان در این جمعیت روستایی مرتبط بوده است.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، آنها همچنین مشاهده کردند که بسیاری از این سالمندان هنوز در خانه‌ها و زمین‌های خود کار می‌کنند و بر این باورند که "این زندگی من است و نباید آن را رها کنم." این حس به آنها هدف زندگی می‌دهد و این سالمندان در مقایسه با افراد ۵۰ تا ۷۰ ساله از اعتماد به نفس و قدرت تصمیم‌گیری چشمگیری برخوردار هستند.

این کارشناسان در نظر دارند که همچنان به مطالعه روی این گروه ادامه دهند.