

بدبین‌ها ممکن است بیشتر عمر کنند

شاید عجیب به نظر برسد، اما نداشتن انتظار چندانی برای داشتن آینده‌ای شاد ممکن است شما را به سنین بالا برساند.

یافته‌های یک پژوهش جدید بدبین‌ها ممکن است بیشتر عمر کنند

همشهری آنلاین: شاید عجیب به نظر برسد، اما نداشتن انتظار چندانی برای داشتن آینده‌ای شاد ممکن است شما را به سنین بالا برساند.

به گزارش لایو ساینس یک پژوهش جدید نشان می‌دهد آلمانی‌های سالمندتر که بدبین‌ترند طول عمر بیشتری خواهند داشت.

فیدر آر لانگ از دانشگاه ارلانگن- نورمبرگ در آلمان می‌گوید: "یافته‌های ما نشان داد که خوش‌بینی آشکار در پیش‌بینی کردن آینده بهتر با خطر بیشتر معلولیت و مرگ در دهه بعدی زندگی همراه است."

بدبینی درباره آینده ممکن است افراد را برانگیزد تا با دقت بیشتری زندگی کنند و احتیاطات سلامتی و ایمنی را جدی بگیرند.

لانگ و همکارانش نتایج نظرخواهی سالانه‌ای درباره هزاران نفر از 18 تا 96 سال در آلمان انجام می‌شود، را بررسی کردند. این نظرخواهی شامل اطلاعاتی درباره سلامتی افراد مورد بررسی و نیز رده بندی میزان رضایت فعلی‌شان از زندگی و میزان رضایتی انتظار دارند در پنج سال آینده داشته باشند، در مقیاسی از صفر تا 10 بود.

نتایج نشان داد که در میان افراد 65 ساله و بالاتر، 43 درصد از پاسخ‌دهندگان رضایت از زندگی‌شان در پنج سال آینده پس از نظرخواهی ابتدایی، را کمتر از حد واقعی تخمین زده بودند. 32 درصد آن را بیش از حد واقعی و 25 درصد آن را به طور دقیق ارزیابی کرده بودند.

به ازای هر رده (از یک تا ده) تخمین بیش از حد واقعی 9.5 درصد افزایش احتمال گزارش معلولیت فرد مورد سوال و 10 درصد افزایش احتمال مرگ فرد در طول پنج سال رخ می‌داد.

لانگ می‌گوید: "ما برخلاف انتظارمان همچنین دریافتیم که افراد دارای وضع مناسب و پایدار از لحاظ سلامت و درآمد نسبت به افراد با وضع بد سلامت و درآمد کم انتظار بدتر شدن بیشتری در وضع زندگی‌شان را دارند. همچنین نتایج ما نشان داد که درآمد بالاتر با خطر بیشتر ناتوانی همراهی دارد."

بررسی‌های با نتایج متناقض دیگری هم درباره راز طول عمر و سالمندی موفقیت‌آمیز انجام شده است. سال گذشته یک نظرخواهی از 1000 آمریکایی سالمند نشان داد که داشتن روحیه‌ای انعطاف‌پذیر ممکن است در پیری موفقیت‌آمیز و حتی سلامت جسمی نقش داشته باشد.

یک بررسی دیگر در سال 2012 بر روی افراد صدساله و بالاتر نشان داد که صفات شخصیتی مانند خوش‌برخورد، باگذشت و خوش‌بین بودن و نیز لذت بردن از خندیدن و مشارکت کردن در فعالیت‌ها ممکن است احتمالاً به همراه ژن‌ها نقش مهمی در افزایش طول عمر دارد.