

لذت نبردن از زندگی، عمر را کوتاه می‌کند

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



پژوهشگران ژاپنی اعلام کردند؛ لذت نبردن از زندگی باعث مرگ زودهنگام و کوتاه شدن عمر می‌شود. نتایج یک پژوهش در ژاپن نشان داد؛ افرادی که تصور می‌کنند زندگی کردن بی‌ارزش است، زودتر می‌میرند. گفتنی است که افزایش خطر مرگ‌ومیر در بین این قبیل افراد عمدتاً به خاطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و نیز عوامل خارجی بویژه خودکشی است. این پژوهش بزرگترین مطالعه‌ای است که تاکنون درباره تاثیر احساس لذت از زندگی روی طول عمر افراد صورت گرفته است. در این تحقیق آنها روی 43 هزار و 391 زن و مرد در گروه‌های سنی 40 تا 79 ساله که ساکن منطقه اوزاکی بودند، طی یک دوره 7 ساله مطالعه کردند. در این دوره 3 هزار و 48 نفر از شرکت‌کنندگان فوت کردند. از تمام این افراد سوال شده بود که آیا از زندگی خود لذت می‌برند که 59 درصد آنها جواب مثبت دادند، 36/4 درصد مطمئن نبودند و 4/6 درصد جواب منفي 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.