

## 6 นิสัยที่ทำให้อายุยืน ใช้คุณครบทุกข้อไหม

นำเสนอเมื่อ : 19 ต.ค. 2556

ลักษณะนิสัยที่ทำให้อายุยืนจะมีอะไรบ้าง ตามมาดูข้อมูลที่ [เว็บไซต์ฮัฟฟิงตันโพสต์](#) เขาได้แจกแจงมาตามนี้เลย

### 1. มีสติ ความรอบคอบ และความระมัดระวัง

ในปี 2012 หนังสือ The Longevity Project เขาได้ทำการสำรวจผู้ที่มีอายุเกิน 80 ปี แล้วพบว่า คนที่มีลักษณะนิสัยรอบคอบ ใช้ชีวิตด้วยสติปัญญา จะมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น โดยนักสำรวจก็ได้ชี้แจงต่อว่า บุคลิกภาพและลักษณะนิสัยจากวัยเด็กสามารถบ่งบอกช่วงชีวิตของคนเราได้เลย โดยคนที่ใช้ชีวิตในวัยหนุ่มสาวด้วยสติ ความรอบรอบ และมีความรับผิดชอบในตัวเอง มักจะมีชีวิตที่ยืนยาวที่สุด

เนื่องด้วยคนที่มีลักษณะนิสัยแบบนี้ มีแนวโน้มจะดูแลชีวิตตัวเองได้เป็นอย่างดี และรู้จักหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต เหมือนกับคนที่รู้จักเอาตัวรอด นอกจากนี้ผลวิจัยยังชี้แจงต่อไปอีกว่า แมวจะยังไม่มียุทธศาสตร์ทางชีวภาพที่แน่ชัดว่าทำไมคนที่มีลักษณะนิสัยรอบคอบ มีสติ และรู้จักระมัดระวังตัว จะมีชีวิตที่ยืนยาวกว่า แต่ที่แน่ ๆ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงระดับความแตกต่างของสารเซโรโทนิน (serotonin) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่อยู่ในสมอง และสารเคมีตัวอื่น ๆ ระหว่างคนที่มีลักษณะนิสัยรอบคอบ และคนที่มีลักษณะนิสัยตรงกันข้ามด้วย

### 2. หัวเราะง่าย

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเยลได้ทำการทดลองเรื่องการมีอายุยืน โดยเขาได้เฝ้าสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มคนสูงอายุ และพบว่า คนสูงอายุส่วนมากมักจะมีอารมณ์ดี และเป็นคนหัวเราะง่าย และผู้มีอายุเกิน 100 ปี กว่า 230 คนก็มีนิสัยหัวเราะง่ายแบบนี้เช่นกัน ทำให้เขาพอจะตีความได้ว่า บุคลิกยิ้มและหัวเราะง่ายเป็นคุณสมบัติเด่นที่สะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติที่ดีของบุคคลนั้น ๆ และการใช้ชีวิตด้วยทัศนคติที่ดี ก็ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ซึ่งน่าจะสัมพันธ์กับสุขภาพในแง่ดี ๆ อีกหลายด้านเลยทีเดียว

### 3. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

ผลวิจัยที่ถูกตีพิมพ์ในนิตยสาร PLoS Medicine เมื่อปี 2010 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีแนวโน้มอายุยืนมากขึ้นถึง 50% ด้วยคำอธิบายว่า การปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ได้มีผลประโยชน์ในด้านแค่งจิตใจของเราเท่านั้น แต่มีผลประโยชน์ดี ๆ กับด้านสุขภาพร่างกายด้วย

เพราะการได้ออกไปอยู่ในวงสังคมที่หลากหลาย จะทำให้เราได้มีมุมมองใหม่ ๆ ได้รับรู้ข่าวสารสาระสำคัญต่าง ๆ อีกทั้งยังได้รวมแรงแพร่ความรู้สึกซึ่งกันและกันอีกด้วย

#### 4. มองโลกในแง่ดี

นักวิจัยที่ค้นพบว่า คนหัวเราะง่ายมักจะมีอายุยืน เขาก็ได้ค้นพบว่าคนที่นิสัยมองโลกในแง่ดีก็มีแนวโน้มมีอายุยืนด้วยเช่นกัน โดยนักวิจัยได้อธิบายสนับสนุนผลการวิจัยไว้ว่า แม่ผลวิจัยจะแสดงให้เห็นว่า คนในช่วงวัย 70-100 ปี จำนวนมาก มีลักษณะนิสัยและทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไปได้ ทำให้ไม่สามารถฟันธงได้ว่า คนที่มีอายุยืนเขาจะมีนิสัยมองโลกในแง่ดีตลอดชีวิตของเขาหรือเปล่า

แต่อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยก็ยังสามารถยืนยันได้ว่า บุคลิกภาพและลักษณะนิสัยมองโลกในแง่ดี จะทำให้เรามีทัศนคติในเชิงบวก ส่งผลให้จิตใจและสุขภาพร่างกายได้รับประโยชน์ไปด้วยเลยมีแนวโน้มจะมีสุขภาพกายและใจที่ดีกว่า รวมทั้งอายุก็จะยืนยาวขึ้น

#### 5. มีความสุขอยู่เสมอ

ว่ากันว่าคนที่มีความสุข จิตใจก็จะผ่อนคลาย เป็นเรื่องจริง ยืนยันได้จากผลการศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์แห่งชาติ ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสุขจะมีอัตราเสียชีวิตน้อยลง 35% หรือมีอายุยืนมากขึ้นอีก 5 ปี นักวิจัยประเมินผู้สูงอายุมากกว่า 3,000 คน โดยได้ทำการสังเกตอัตราความสุขของพวกเขาตลอดทั้งวัน และเฝ้ารอผลการวิจัยในอีก 5 ปีต่อมา ซึ่งผลวิจัยก็ได้ทำให้นักวิจัยพากันทึ่ง เนื่องจากความสุขสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้นจริง ๆ แม้แต่คนที่กำลังป่วยเรื้อรังก็ยังสามารถประคองชีวิตตัวเองได้อีก 5 ปีเลยทีเดียว

#### 6. ชอบเข้าสังคม

เมื่อปี 2009 มีการศึกษาที่ถูกตีพิมพ์ในวารสารผู้สูงอายุของอเมริกัน จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีอายุเกิน 100 ปีส่วนมากจะมีพฤติกรรมชอบเข้าสังคม และมีอัตราความเสี่ยงเป็นโรคประสาทน้อยมากถึงมากที่สุด โดยนักวิจัยได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ผู้ที่ชอบเข้าสังคม จะมีความมั่นคงทางอารมณ์ที่มากกว่า ทำให้รู้จักจัดการกับสภาวะความเครียดได้ดีกว่าคนที่ชอบเก็บตัว หรือมีโลกส่วนตัวสูงนั่นเอง

ที่มา [กระปุก.คอม](#)