Автор: admin
31.07.2011 17:30 -

Найден новый рецепт долголетия! Хотите воспользоваться?

Книга «Проект долголетия», в которой опубликованы результаты почти столетнего обследования 1,5 тысячи американцев, начиная с их 10-летнего возраста и до старости, стала событием не только среди психологов всего мира, она перевернула наши привычные взгляды на рецепты долгой и здоровой жизни.

Рекомендации, которые звучат со страниц множества книг по популярной психологии и периодических изданий, с экранов телевидения и на различных тренингах по улучшению качества жизни, единодушно внушают нам идеи о том, что позитивное отношение к жизни, оптимизм, жизнелюбие, отдых и путешествия способствуют увеличению продолжительности жизни человека. Так вот, результаты исследования, которое проводило несколько поколений ученых Калифорнийского университета, были подвергнуты тщательному анализу и обработке по самым современным технологиям и полностью опровергают это.

Способствует ли веселый нрав продлению жизни?

На обработку и перепроверку результатов у Фридмана и Мартина ушло несколько лет, выводы, к которым они пришли – ошеломили даже самих ученых. Например, **сокращают жизнь следующие черты характера и модели поведения**
:

– беззаботное и легкое отношение к жизни, поскольку оно распространяется и на легкомысленное отношение к своему здоровью;

– повышенная социальная активность и чрезмерная общительность, которые могут привести к негативному влиянию, пагубным увлечениям и злоупотреблению алкоголем, курением, и т.п.;

– излишне оптимистическое отношение к жизни и жизнерадостность приводят к неадекватной оценке опасных ситуаций.

А что ждет добросовестного трудягу?

Посмотрим, что же, по мнению ученых, **способствует увеличению продолжительности нашей жизни** .

Добросовестность, именно эта черта характера снижает тревожность и неуверенность в себе в детстве и позволяет чувствовать себя спокойным и жизнестойким в зрелом возрасте. Добросовестность и организованность способствуют разумному отношению к жизненным ситуациям, собственному здоровью и выстраиванию гармоничных отношений с окружающими людьми и миром. Чаще всего добросовестные люди имеют крепкие семьи, верных друзей и ровные отношения с коллегами по работе. Еще для них характерны такие полезные для долголетия проявления, как:

– стремление к здоровому образу жизни, здоровые привычки и объединение с единомышленниками;

– физическая и интеллектуальная активность до самой старости;

– доброжелательное отношение к миру и людям, готовность прийти не помощь.

Таким образом, авторы делают вывод о том, что дольше всех живут люди с уравновешенным и взвешенным отношением к жизни. Особенно удивило, что к категории долгожителей результаты обследования относят людей с «плохим» характером: экономных, нудных и излишне аккуратных. Объясняется это тем, что и к своему здоровью и собственной личности они относятся так же бережно, как и ко всему окружающему.

Еще несколько заключений

Вот еще несколько интересных выводов, к которым пришли исследователи:

1. Продолжительность жизни детей из разведенных семей на 5 лет короче, чем у тех, кто вырос в полной семье.

2. Нахождение в браке (или нет) никак не отражается на продолжительности жизни женщин, а женатые мужчины живут дольше холостых, вечные холостяки – дольше тех, кто несколько раз женился.

3. Люди, которые много и увлеченно работали, превосходят по продолжительности жизни тех, кто старался себя беречь и больше отдыхать.

4. Раннее взросление детей (преждевременное поступление в школу и т.п.) сокращает им жизнь, а «нормальное детство»: совместные игры с родителями и сверстниками – удлиняет.

5. Гораздо полезнее для продления жизни помогать другим, чем стремиться к созданию атмосферы собственного почитания и заботы.

Также авторы книги подчеркивают, что качество и продолжительность нашей жизни можно легко прогнозировать по личным качествам человека буквально с самого детства. **И рецепт долголетия заключается в гармоничном и разумном отношении к себе, миру и окружающим людям, а следование определенным диетам, системе физических упражнений и прочее должно вытекать из этого, а не становиться самоцелью!**

Хочется подчеркнуть, что выводы американских ученых касаются именно продолжительности жизни, что, по-моему, совсем не одно и то же с качеством жизни и с удовольствием от нее!

Автор - **Надежда Худяшова**
Источник