

BÍ QUYẾT CỦA SỰ TRƯỜNG THỌ

'Hãy sống lạc quan yêu đời. Quãng gánh lo đi mà vui sống. Đừng làm việc quá sức'. Đây là lời khuyên hữu ích ư ? giúp bạn trường thọ ư ? Câu trả lời hóa ra, không phải vậy. Theo một nghiên cứu về nhân cách, như là một yế

'Hãy sống lạc quan yêu đời. Quãng gánh lo đi mà vui sống. Đừng làm việc quá sức'. Đây là lời khuyên hữu ích ư ? giúp bạn trường thọ ư ? Câu trả lời hóa ra, không phải vậy. Theo một nghiên cứu về nhân cách, như là một yếu tố dự báo của sự trường thọ, các nhà nghiên cứu, làm việc tại Đại học California, Riverside, Hoa Kỳ đã tìm thấy điều ngược lại.

"Điều gây nên sự ngạc nhiên khi ông mà các giả định thường của các nhà khoa học lẫn các phương tiện truyền thông - đều là sai lầm", theo Howard S. Friedman, giáo sư tâm lý học, người đứng đầu nghiên cứu về sự trường thọ trong suốt 20 năm.

Giáo sư Howard S. Friedman cùng với tiến sĩ Leslie R. Martin (vốn là nữ sinh viên đại học UC Riverside vào năm 1996) và các thành viên trong nhóm nghiên cứu, đã công bố những phát hiện này trong 'The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study' (Hudson Street Press, March 2011).

Giáo sư Howard S. Friedman

Friedman và Martin đã tiến hành nghiên cứu, cải tiến và bổ sung những dữ liệu được thu thập bởi nhà tâm lý học Louis Terman đã quá cố - làm việc trường Đại học Stanford và các nhà nghiên cứu khác dựa trên dữ liệu nghiên cứu của hơn 1.500 trẻ em khỏe mạnh, khoảng 10 tuổi khi họ lần đầu tiên được nghiên cứu vào năm 1921. "Có lẽ khám phá gây nhiều ngạc nhiên nhất của chúng tôi đó là: đặc điểm tính cách và quan hệ xã hội từ thời thơ ấu có thể giúp dự đoán nguy cơ tử vong của một thập kỷ sau này ở tương lai", Friedman kết luận.

Theo dự án The Longevity Project, các dữ liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu bao gồm: theo dõi sinh hoạt hàng ngày của các em bé, thu thập các thông tin bao gồm lịch sử gia đình và các mối quan hệ, các nhận xét, đánh giá của giáo viên và phụ huynh về các em bé này (bao gồm: nhân cách, sở thích, sở hữu vật nuôi, công việc, trình độ giáo dục, nghĩa vụ quân sự và rất nhiều các chi tiết khác).

"Khi mới bắt tay vào nghiên cứu các dữ liệu, chúng tôi đã thất vọng với tình trạng nghiên cứu về sự khác biệt cá nhân, stress, sức khỏe, và tuổi thọ", Friedman kể lại. "Những dữ liệu thu thập được đã thể hiện rõ ràng rằng một số người: rất dễ bị bệnh, cần nhiều thời gian để phục hồi sức khỏe, hoặc chết sớm, trong khi những người khác cùng độ tuổi đã có thể phát triển khỏe mạnh. Tất cả các lời giải thích đã được đề xuất: tính hay lo âu, thiếu tập thể dục, thần kinh yếu, rui ro, vô thần, bản tính khó gần, giải thể các nhóm xã hội, bi quan, tiếp cận người nghèo được chăm sóc y tế, và các mẫu hành vi loại A". Nhưng không ai được nghiên cứu kỹ lưỡng trong thời gian dài. Đó là vì, không có người nào được theo dõi sát từng bước trong suốt cuộc đời của họ.

Khi Friedman và Martin đã bắt đầu nghiên cứu của họ vào năm 1991, họ đã lên kế hoạch, bỏ ra khoảng sáu tháng để kiểm tra dự đoán về sức khỏe và tuổi thọ của những người tham gia vào

nghiên cứu của Terman. Dự án The Longevity Project vẫn được tiếp tục trong hai thập kỷ sau đó - được tài trợ một phần bởi Viện Quốc gia về Lão hóa - và sự tham gia của nhóm nghiên cứu bao gồm hơn 100 sinh viên đại học (kể cả những người đã tốt nghiệp) tiếp tục theo dõi, nghiên cứu các giấy chứng tử, các buổi phỏng vấn đánh giá và phân tích, với hơn hàng chục ngàn trang thông tin được ghi nhận về những người tham gia vào nghiên cứu của Terman qua các năm.

"Chúng tôi đã đạt một sự hiểu biết mới về hạnh phúc và sức khỏe", theo Martin, hiện là giáo sư tâm lý học tại Đại học La Sierra, ở Riverside, Hoa Kỳ. "Một trong những kết quả gây sự ngạc nhiên nhiều nhất đối với mọi người, kể cả chúng tôi, đó là những người được nghiên cứu trong the Longevity Project, trước đây vốn là những đứa trẻ sống rất vui vẻ, hạnh phúc và hay nói chuyện hài hước lại có cuộc sống ngắn hơn, hoặc trung bình, so với những trẻ em khác vốn ít vui vẻ và ít nói đùa. Điều này đã được chứng minh qua các trẻ em vốn có lối sống rất thận trọng thậm chí là cố chấp lại là những người có sức khỏe và sống thọ nhất".

Phần giải thích nằm trong các hành vi sức khỏe, những trẻ em sống vui vẻ, hạnh phúc, gặp nhiều may mắn có xu hướng chấp nhận rủi ro nhiều hơn đối với các vấn đề về sức khỏe của họ qua tháng năm, Friedman ghi nhận. Trong khi một cách tiếp cận lạc quan có thể hữu ích trong khủng hoảng, "chúng tôi thấy rằng, như là một định hướng chung, cuộc sống, quá nhiều ý nghĩa rằng", mọi thứ sẽ tốt đẹp "có thể gây nguy hiểm vì nó có thể dẫn một đến một sự bất cẩn khi quyết định những điều quan trọng đối với sức khỏe và cuộc sống lâu dài vốn đòi hỏi sự thận trọng và tính kiên trì. Tuy nhiên, điều này đã dẫn đến rất nhiều lợi ích quan trọng trong nhiều năm. Hóa ra hạnh phúc, đó không phải là một nguyên nhân gốc rễ của sức khỏe tốt. Thay vào đó, hạnh phúc và sức khỏe đi song hành cùng với nhau bởi vì chúng có chung nguồn gốc".

Nhiều phát hiện bởi các nhà nghiên cứu tại UC Riverside trái ngược lại với sự hiểu biết thông thường. Ví dụ:

- Hôn nhân có thể là tốt cho sức khỏe của nam giới, nhưng không thực sự quan trọng đối với sự trường thọ của phụ nữ. Điều đặn những người đàn ông kết hôn - vẫn chung thủy với cuộc hôn nhân dài hạn - có khả năng được sống đến tuổi 70 và hơn thế nữa;

Có ít hơn một phần ba, số lượng đàn ông ly hôn có thể sống đến tuổi 70, và những người đàn ông không bao giờ kết hôn sống lâu hơn những người tái hôn và sống lâu hơn đáng kể những người đã ly hôn - nhưng họ không sống lâu như những người đàn ông kết hôn suốt đời.

- Ly hôn thật sự không tổn hại nhiều đến sức khỏe của người phụ nữ. Những phụ nữ đã ly dị hay những phụ nữ độc thân, vẫn sống thọ gần như là bằng với những người phụ nữ đã kết hôn trọn đời.

- "Đừng làm việc quá nặng nhọc, đừng sống căng thẳng", đây thật sự không phải là những lời khuyên cho việc giữ gìn sức khỏe tốt hay sống lâu. Thông qua nghiên cứu những đối tượng nghiên cứu của Terman. Những người đàn ông và phụ nữ làm việc cần cù suốt đời thường sống lâu hơn so với các bạn cùng trang lứa có cuộc sống đầy đủ, ít vận động.

- Đi học chính thức bắt đầu quá sớm, bị cho vào lớp học chính thức đầu tiên trước năm 6 tuổi - là một yếu tố gây nên nguy cơ tử vong sớm hơn. Có đủ thời gian chơi và giao tiếp với các bạn cùng lớp là rất quan trọng đối với trẻ em.

- Chơi đùa với các con vật nuôi không làm cho tuổi thọ của bạn kéo dài hơn. Vật nuôi đôi khi có thể có tác dụng tích cực về tình cảm, nhưng chúng không thể thay thế cho bạn bè.

- Chỉ một số ít các cựu chiến binh có khả năng sống thọ, nhưng điều đáng ngạc nhiên là những căng thẳng về tâm lý trong chiến tranh lại không phải là mối đe dọa lớn đối với sức khỏe của người lính, nó giống như những dòng thác của những sự kiện không có lợi cho sức khỏe nhưng thỉnh thoảng chúng vẫn xuất hiện trở lại. Những người lính sẽ tìm thấy ý nghĩa trong một kinh nghiệm đau thương và họ có thể thiết lập lại một cảm giác an toàn khi họ trở về với cuộc sống đời thường.

- Những người có cuộc sống hạnh phúc, tràn đầy tình yêu thương, và sự chăm sóc, cho báo cáo về ý thức tốt hơn về hạnh phúc, nhưng nó không giúp họ sống lâu hơn. Lợi ích của sức khỏe thể hiện rõ ràng nhất thông qua việc tham gia vào các mối quan hệ xã hội và giúp đỡ người khác. Quan sát nhóm bạn mà bạn chơi chung, sẽ giúp xác định phong cách sống của bạn: Bạn sống lành mạnh hay không lành mạnh.

Không bao giờ quá muộn để chọn một phong cách sống lành mạnh, Friedman và Martin nói. Bước đầu tiên là để ném đi những danh sách làm cho bạn phải lo âu, hãy chọn bạn mà chơi.

"Một số những chi tiết vụn vặt của những gì mà mọi người nghĩ rằng sẽ giúp chúng ta trường thọ, kéo dài cuộc sống khỏe mạnh, chẳng hạn như việc lo lắng về tỷ lệ omega-6 với axit béo omega-3 hiện diện trong các loại thực phẩm chúng ta ăn, chẳng hạn như cá trích đỏ, sẽ làm cho chúng ta đi lệch mục tiêu chính", Friedman nói. "Khi chúng ta nhận ra về lâu dài những yếu tố làm cho ta khỏe mạnh và những yếu tố gây tổn hại sức khỏe của chính chúng ta, chúng ta có thể bắt đầu tối đa hóa các yếu tố làm cho ta khỏe mạnh".

"Tư duy của việc thay đổi khi bạn đi từng 'bước' nhỏ là một chiến lược tuyệt vời", Martin khuyên. "Bạn không thể thay đổi những thói quen của bản thân chỉ trong một đêm. Nhưng những thay đổi nhỏ có lợi cho sức khỏe của bạn có thể được lặp đi lặp lại, trong suốt cuộc đời của bạn, có thể chính là chìa khóa dẫn tới sự trường thọ".