

# NGƯỜI TẬN TÂM THƯỜNG SỐNG LÂU

Càng tận tâm với công việc và những người xung quanh, cơ hội sống lâu của bạn càng cao, một nhà khoa học Mỹ khẳng định.

Giáo sư tâm lý Howard S. Friedman của Đại học California (Mỹ) phân tích dữ liệu của 20 nghiên cứu về mối liên quan giữa tuổi thọ và tính cách của con người. Những công trình này thu thập dữ liệu của hơn 8.900 người tại Mỹ, Canada, Đức, Na Uy, Nhật Bản và Thụy Điển.

"Điểm dễ nhận thấy nhất ở các nghiên cứu là: mức độ tận tâm của một cá nhân đối với người khác và công việc có vai trò khá quan trọng đối với khả năng sống lâu. Đa số cá nhân được cộng đồng đánh giá cao về sự tận tâm sẽ có tuổi thọ cao hơn mức trung bình của xã hội", Howard phát biểu.

Theo Howard, người tận tâm thường sở hữu ít nhất một số trong các nét tính cách sau: biết tổ chức, đáng tin cậy, suy nghĩ cẩn thận, có ý thức tuân thủ kỷ luật, khao khát thành công, tôn trọng trật tự xã hội, có tinh thần trách nhiệm, thận trọng.

(Ảnh minh họa: Teleworkrecruiting)

Vì giáo sư cho biết, những người tận tâm có xu hướng chung thủy trong hôn nhân, ít thay đổi công việc, luôn cố gắng hết sức vì nhiệm vụ, duy trì những thói quen có lợi cho sức khỏe và hiếm khi thực hiện những hành vi có thể gây nguy hiểm cho người khác (như lái xe tốc độ cao).

Cách đây vài năm, Howard cũng từng tiến hành một nghiên cứu về mối quan hệ giữa lối sống ở lứa tuổi thiếu niên và tuổi thọ khi về già. Ông phân tích dữ liệu từ một cuộc điều tra xã hội vào năm 1922. Trong cuộc điều tra này, người ta yêu cầu phụ huynh và các giáo viên đưa ra nhận xét về phẩm chất đạo đức của hàng nghìn học sinh rồi lưu vào một danh sách.

Hơn 80 năm sau, Howard tiến hành tìm kiếm những người còn sống trong danh sách. Ông nhận thấy phần lớn người còn sống đều thuộc nhóm "tận tâm với công việc và người khác". Rất ít người trong số họ nghiện rượu, thuốc lá và những thứ có hại cho cơ thể. Những người được đánh giá là "cực kỳ tận tâm" có tuổi thọ trung bình lớn hơn 2 năm so với những người "tận tâm vừa phải".

Howard phân tích dữ liệu của 20 nghiên cứu theo 3 tiêu chí: trách nhiệm (đối với xã hội, đối với bản thân, đối với công việc), khả năng quản lý bản thân (tính kỷ luật, hiệu quả trong hoạt động,

khả năng tổ chức) và thành tựu (tính kiên định, mức độ chăm chỉ, mức độ khao khát thành công). Họ nhận thấy khả năng quản lý bản thân và thành tựu có vai trò lớn hơn đối với tuổi thọ.

“Có nhiều bằng chứng cho thấy một cá nhân có xu hướng tận tâm nếu anh ta có công việc ổn định và hôn nhân hạnh phúc. Mặc dù tận tâm là thứ không thể thay đổi trong thời gian ngắn, nhưng chúng ta có thể thay đổi nó trong dài hạn”, Howard nói.

Trong những năm cuối thập niên 90, nhiều nhà khoa học đã chứng minh rằng tính cách đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe. Tuy nhiên, họ mới chỉ tập trung vào mối quan hệ giữa tính cách và bệnh tật, chứ chưa chú ý tới tác động của tính cách đối với tuổi thọ. Howard cho rằng, trong tương lai, các bác sĩ cần coi thông tin về tính cách là một dữ liệu quan trọng trong quá trình chẩn đoán và điều trị cho bệnh nhân.