

**Một nghiên cứu dài 75 năm của Đại học Harvard phát hiện bí quyết trường thọ nằm ngoài dự đoán của nhiều người.**

Đại học Harvard đã làm một cuộc nghiên cứu kéo dài 75 năm. Họ khảo sát và theo dõi cuộc sống của 724 người tham gia, có xuất thân từ nghèo đói đến giàu có, từ vô danh đến tên tuổi theo thời gian. Đây được gọi là "nghiên cứu hạnh phúc lâu dài nhất lịch sử" với mục đích làm sáng tỏ một bí ẩn: "Yếu tố nào quyết định chính đến tuổi thọ?"

**Quá trình tiến hành nghiên cứu**

Năm 1938, Đại học Harvard thực hiện nghiên cứu này với mục đích ban đầu là tìm mối quan hệ sức khỏe và hạnh phúc của con người ở tuổi trưởng thành.

Đối tượng tham gia là 268 sinh viên Đại học Harvard và 456 thanh niên có hoàn cảnh khó khăn đến từ thành phố Boston. Đoàn nghiên cứu đã sử dụng nhiều phương thức khác nhau để tiến hành điều tra, theo dõi: kiểm tra sức khỏe, phỏng vấn, kiểm tra tâm lý, gọi điện phỏng vấn người thân,..

**Phát hiện đáng kinh ngạc**

Theo kết quả được ghi nhận, nghiên cứu đã chỉ ra yếu tố kéo dài tuổi thọ của con người không phải là gen, sức khỏe tâm lý, điều kiện kinh tế mà là chất lượng mối quan hệ.

Nghiên cứu phát hiện, những người có mối quan hệ với những người thân xung quanh như bạn bè, gia đình duy trì ở mức tốt thì trạng thái sức khỏe thường ở mức tích cực. Cho dù một người có điều kiện về kinh tế, vị trí cao trong xã hội thì sẽ không quyết định chính đến việc tuổi thọ được kéo dài.

**Mối quan hệ cảm giác cô đơn và sức khỏe**

  
Khi một người cảm thấy cô đơn, họ thường gặp những vấn đề liên quan đến sức khỏe. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và con làm sức khỏe tinh thần đi xuống, từ đó tăng nguy cơ mắc các vấn đề tâm lý như trầm cảm và lo âu.

Ngoài ra, cô đơn còn làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và suy giảm chức năng hệ thống miễn dịch.

**Tầm quan trọng của mối quan hệ trong xã hội**

Việc kết nối sâu sắc với người xung quanh sẽ thúc đẩy giải phóng hormon như oxytocin, endorphin có trong cơ thể, giúp chống lại căng thẳng, stress, qua đó sức khỏe tổng thể được củng cố và tăng cường.

Cảm xúc tích cực vô cùng có lợi cho sức khỏe. Nó không chỉ cải thiện miễn dịch mà còn làm giảm huyết áp một cách hiệu quả. Đồng thời, tăng khả năng phục hồi tâm lý, giúp con người lạc quan, dám đương đầu với những khó khăn thử thách

**Lời khuyên tâm lý học tích cực:**

  
- Duy trì các mối quan hệ thân thiết: Bất luận là gia đình, bạn bè, hay vợ chồng, chúng ta nên đầu tư thời gian chất lượng để xây dựng một mối quan hệ "bền chắc".

Nghiên cứu cho thấy cô đơn có thể tăng nguy cơ tử vong sớm. Lí do bởi những người có mối quan hệ với gia đình, bạn bè và cộng đồng tích cực sẽ hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn và sống lâu hơn những người sống cô đơn, ít quan hệ xã hội. Khi một người sống đơn lẻ, có khoảng cách quá lớn với người khác thì sẽ khó hạnh phúc. Theo đó, sức khỏe của họ cũng giảm sút sớm hơn, thậm chí não còn thoái hóa sớm hơn, tăng nguy cơ tử vong.

-Mở rộng mối quan hệ: Các hoạt động xã hội, những buổi họp mặt, câu lạc bộ hoặc những hoạt động tình nguyện... là những cơ hội tốt để chúng ta có thể mở rộng mối quan hệ bạn bè. Trong cuộc nghiên cứu của ĐH Harvard, nhưng người sở hữu mối quan hệ tốt đẹp, gắn bó với người thân, có nhiều bạn bè cuộc sống vui vẻ hơn, khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn.

- Nâng cao khả năng giao tiếp như: tập trung lắng nghe, học những cách giải quyết mâu thuẫn,... giúp con người cải thiện các mối quan hệ, tăng cường kết nối xã hội tốt hơn.

Nhiều người nghĩ rằng, điều quan trọng nhất cả đời là phải làm việc chăm chỉ để kiếm tiền. Nhưng thực tế, điều hối tiếc nhất trước khi qua đời của đa số mọi người đều không liên quan đến tiền bạc hay công việc. Do đó, thay vì dốc sức theo đuổi tiền bạc, tốt hơn hết bạn nên dành thời gian duy trì mối quan hệ tốt với gia đình, bạn bè và tận hưởng cuộc sống của mình ngay từ bây giờ.

**(Theo cafef.vn)**