

## آنهايي که دير مي‌کنند و عجولند، عمر طولاني دارند

تهران (پانا) - مطالعات نشان مي دهند افرادي که هميشه تاخير دارند و کارهاي خود را در دقايق آخر و معمولا با عجله انجام مي دهند، عمر طولاني تري خواهند داشت.

به گزارش سلامت نيوز، نشریه Southern Living با تجزيه و تحليل مطالعات در نهايت تونسته رابطه ي جالبی میان تاخير در رسيدن به قرارها و طول عمر پيدا کند. مي دانيم که استرس به طور جدی سلامت ما را تهديد مي کند و افرادي که دائم در وضعيت تاخير و دير رسيدن به سر مي برند، تمايل دارند استرس کمتری را نسبت به ساير افراد متحمل شوند. مزيت عمده اين سبک از زندگي، کاهش خطر ابتلا به سگته مغزي، بيماري هاي قلبي و فشار خون بالاست. اين افراد همچنين نسبت به افراد ديگر جامعه، نسبت به زندگي ديدگاهي به مراتب مثبت دارند. به عنوان مثال آن ها فکر مي کنند هميشه مي توانند کل کارهاي انجام شدي خود را از ليست روزانه خط بزنند و در عين حال هميشه به موقع به قرارهاي خود برسند.

محققان تاثير خوش بيني را اين گونه توجيه مي کنند که افراد خوش بين قابليت بهتري براي مقابله با بيماري ها دارند و همچنين خوش بيني به آن ها کمک مي کند تا فرايند بهبود بيماري در آن ها سريع تر انجام شود.

تحقيقات انجام شده درباره تاثير خوش بيني بر سلامت و افزايش طول عمر نشان مي دهند داشتن ديدگاهي مثبت و چشم اندازي اميدوارانه به زندگي، در بازه ۱۵ تا ۴۰ ساله زندگي بهتر و سلامت و طول عمر بيشتري به همراه خواهد داشت.