



کسانی که همیشه تأخیر دارند بیشتر عمر می کنند

تأخیر داشتن یکی از شاخصه های هوش بالا است. تحقیقات بیان می کند کسانی که همیشه تأخیر دارند معمولاً چند کار را همزمان انجام می دهند، مسأله ای که نشان می دهد ممکن است در زمان مواجهه با یک چالش این افراد در حل مسأله بهتر باشند.

تأخیر داشتن یکی از شاخصه های هوش بالا است. تحقیقات بیان می کند کسانی که همیشه تأخیر دارند معمولاً چند کار را همزمان انجام می دهند، مسأله ای که نشان می دهد ممکن است در زمان مواجهه با یک چالش این افراد در حل مسأله بهتر باشند.

هیچ کس از دیر کردن خوشش نمی آید اما بعضی آدم ها هیچ وقت نمی توانند خودشان را سر وقت به جایی برسانند. گرچه همیشه تأخیر داشتن، ویژگی بدی محسوب می شود، اما از قرار معلوم این مسأله ابعاد مثبتی هم دارد. طبق پژوهش جدیدی که به دست محققان دانشگاه هاروارد صورت گرفته، تأخیر داشتن ممکن است برای سلامتی ما مفید باشد. در ادامه به نتایج این تحقیق خواهیم پرداخت.

کسانی که تأخیر دارند اضطراب کمتری دارند

کسانی که همیشه تأخیر دارند در مقایسه با کسانی که اینگونه نیستند، آدم هایی کمتر مسئولیت پذیر تلقی می شوند، اما وجه مثبت تأخیر داشتن این است که شما احتمالاً بیشتر عمر خواهید کرد. محققان علت این مسأله را اینطور توضیح داده اند که احتمال احساس آرامش بیشتر در زندگی، در کسانی که دائماً تأخیر دارند، در مقایسه با کسانی که همیشه سر وقت می رسند، بیشتر است.

کسانی که همیشه دیر می رسند اجازه نمی دهند چیزهایی مثل ضرب العجل ها یا کمبود وقت روی روحیه ی آن ها تأثیر بگذارد، در نتیجه آن ها کمتر دچار اضطراب می شوند. بر خلاف کسانی که همیشه سر وقت می رسند، افرادی که تأخیر دارند اجازه نمی دهند زمان به آن ها اضطراب وارد کند. در نتیجه، احتمال ابتلا به مشکلات روانی مرتبط با اضطراب، فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی در آن ها کمتر است.

کسانی که تأخیر دارند آدم های شادتری هستند

تأخیر داشتن با خوش بینی و شور و شوق زیاد هم ارتباط دارد. به همین دلیل است که کسانی که دائماً تأخیر دارند اغلب تصور می کنند می توانند به همه ی وظایف روزانه، برنامه ی ورزش کردن و بقیه ی امور زندگی خود برسند و با همه ی این ها، به قرارهایشان هم سر وقت برسند. گرچه تخمین های زمانی آن ها اغلب غلط از آب در می آید اما نگرش خوش بینانه ی آن ها به زندگی فواید بلند مدت مهمی دارد.

به گفته ی محققان دانشگاه هاروارد، افراد خوش بین در مجموع شادتر هستند چون همیشه راهی برای دیدن نیمه ی پر لیوان پیدا می کنند. طبق تحقیق دانشگاه هاروارد، داشتن نگرش مثبت نسبت به زندگی می تواند سلامت شما را ارتقاء دهد و به شما این امکان را دهد که عمر طولانی تری داشته باشید، چون برای حفظ سلامت قلب و کمک به گردش خون توصیه به خوش بینی می شود.

کسانی که تأخیر دارند باهوش تر هستند

تأخیر داشتن یکی از شاخصه های هوش بالا است. تحقیقات بیان می کند کسانی که همیشه تأخیر دارند معمولاً چند کار را همزمان انجام می دهند، مسأله ای که نشان می دهد ممکن است در زمان مواجهه با یک چالش این افراد در حل مسأله بهتر باشند.

یک توانایی دیگر کسانی که دائماً تأخیر دارند این است که می توانند به سرعت به راه حل های خوبی پیدا کنند چون بیشتر در موقعیت هایی قرار می گیرند که مجبور باشد به سرعت فکر کنند و واکنش نشان دهند و همیشه با ضرب الاجل ها رو به رو می شوند. این مسأله آن ها را در مقایسه با کسانی که همیشه سعی می کنند به موقع به جایی برسند، به آدم های کارآمدتری تبدیل می کند.

کسانی که تأخیر دارند بیشتر عمر می کنند

در مجموع آنکه کسانی که همیشه تأخیر دارند کمتر اضطراب دارند، شادتر هستند و از قرار معلوم، باهوش تر هم هستند. و از آنجایی که احتمال ابتلا به بیماری های مرتبط با اضطراب در کسانی که احساس آرامش بیشتری دارند، کمتر است، به نظر می رسد تأخیر داشتن به شما کمک می کند عمر طولانی تری داشته باشید، بنابراین بار دیگری که دیر کردید خیلی به خودتان سخت نگیرید.

البته هرگز توصیه به تأخیر داشتن نمی شود و کسانی که تأخیر دارند باید روی این عادت خود کار کنند اما خوب است بدانید که دیر کردن هم وجه مثبتی دارد.

منبع: روزیاتو