

افراد شاد بیشتر عمر می کنند

نتایج تحقیقات جدید دانشمندان حاکی از آن است که افراد شاد، خوش بین و مثبت نگر عمر طولانی تری دارند .



جام جم آنلاین: نتایج تحقیقات جدید دانشمندان حاکی از آن است که افراد شاد، خوش بین و مثبت نگر عمر طولانی تری دارند . این پژوهشگران می گویند هرچه رضایت خاطر و خوشنودی بیشتر باشد ، خطر مرگ زودرس کمتر است.

به گزارش دیلی میل، پژوهشگران در این مطالعه پنج ساله 4000 شرکت کننده 52 تا 79 ساله را بررسی کردند و دریافتند افرادی که رضایت خاطر داشتند 35 درصد کمتر از دیگران در خطر مرگ زودرس قرار گرفتند.

دانشمندان دانشگاه کالج لندن گفتند یافته های آنان نشان می دهد که 'حال خوب و مثبت داشتن' به عنوان درمانی برای استرس و بیماری است .

محققان پس از در نظر گرفتن فاکتورهایی مانند سن، جنس، افسردگی، بیماری های خاص و رفتارهای مرتبط با سلامت دریافتند آنهایی که بیشترین حالت شادی را گزارش کرده بودند، 35 درصد کمتر از آنهایی که کمترین شادی را گزارش کرده بودند، در خطر مرگ قرار داشتند.

نتایج این تحقیقات در نشریه مجموعه مقالات فرهنگستان ملی علوم آمریکا منتشر شده است.