

## แค่คิดบวก..อายุบวกตาม(อายุยืน)

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.พ. 2552



แม้ว่าสมัยนี้เทคโนโลยีจะก้าวไกลมากแค่ไหนก็ตาม  
แต่มนุษย์เราก็ยังถูกคุกคามด้วยวิถีการใช้ชีวิตในสังคมสมัยใหม่ที่อยู่ดี

ไหนจะยังสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากมายทีเดียว  
และการเปลี่ยนแปลงที่วุ่นๆก็เป็นไปในทางที่ไม่ดีเสียด้วย  
**ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่จะมีประชากรบางส่วนต้องลากจากโลกนี้ไปด้วยวัยอันน้อยนิด**  
วิธีการแก้ไขนั้นนอกจากการเพิ่มประสิทธิภาพทางการแพทย์แล้ว  
การปรับตัวเองให้เข้ากับวิถีสังคมโลกยุคใหม่ก็ถือเป็นหนึ่งในวิธีที่จะช่วยยืดอายุของคุณให้ยาวนานขึ้นได้

และอีกวิธีหนึ่งที่ยั่งยืนมาก ๆ นั่นก็คือ **การรู้จักคิดบวก หรือการมองโลกในแง่ดี**  
นั่นเองเพราะมีการวิจัยออกมาแล้วว่า  
**คนที่มองโลกในแง่ดีนั้นจะมีอายุยืนยาวกว่าคนที่มองทุกอย่างรอบตัวในแง่ลบมากถึง 7.5 ปีเลยทีเดียว** เพราะฉะนั้นก็ถึงคราวแล้วที่ตัวคุณจะเริ่มปฏิบัติตัวเองเสียใหม่  
เพราะการมองโลกในแง่ดีนั้นไม่ใช่แค่ช่วยยืดอายุของคุณให้ยาวนานมากขึ้นเท่านั้น  
แต่ยังช่วยให้คุณมีความสุขกับการใช้ชีวิตประจำวันอีกด้วย