



## راستگویی برای سلامتی شما مفید است

همه ما در طول روز با افرادی مواجه میشویم که دروغ میگویند و برای این عادت زشت خود هزار دلیل هم می آورند تا آن را موجه به نظر بیاورند شاید برایتان عجیب باشد که بین راستگویی و سلامتی رابطه وجود دارد ، اما واقعیت است. یک مطالعه ی جدید در دانشگاه نوتردام صورت گرفته است که نشان می دهد دروغ گفتن حتی دروغ مصلحتی تاثیر منفی روی سلامتی شما می گذارد.

سلامت نیوز: همه ما در طول روز با افرادی مواجه میشویم که دروغ میگویند و برای این عادت زشت خود هزار دلیل هم می آورند تا آن را موجه به نظر بیاورند شاید برایتان عجیب باشد که بین راستگویی و سلامتی رابطه وجود دارد ، اما واقعیت است. یک مطالعه ی جدید در دانشگاه نوتردام صورت گرفته است که نشان می دهد دروغ گفتن حتی دروغ مصلحتی تاثیر منفی روی سلامتی شما می گذارد.

به گزارش سلامت نیوز محققان آزمایشی انجام دادند که در طی آن از مردم خواسته شد که به مدت ده هفته دروغ نگویند. مثلا برای دیر رسیدن به جایی بهانه تراشی نکنند یا برای عدم موفقیت در کاری عذری نیاورند . در طی این ده هفته سلامتی جسمی و روحی آن ها بهتر بود. بنابراین ما چقدر دروغ می گوئیم؟ محققان می گویند که امریکایی ها به طور متوسط یازده بار در هفته دروغ می گویند.