



رابطه کیفیت زندگی متأهلی و سلامت جسمانی/ زوجهای خوشحال سالم تر هستند

نتایج تحقیقات جدیدی که طی 20 سال انجام شده نشان می دهد که هرچه زندگی متأهلی افراد شادتر باشد از نظر جسمانی سالم تر هستند. به گزارش خبرگزاری مهر، براساس نتایج این تحقیقات، دفعه آینده که با همسر خود بحث می کنید، مراقب باشید که این نوع روابط به سلامتی خودتان صدمه می زند.

نتایج تحقیقات جدیدی که طی 20 سال انجام شده نشان می دهد که هرچه زندگی متأهلی افراد شادتر باشد از نظر جسمانی سالم تر هستند. به گزارش خبرگزاری مهر، براساس نتایج این تحقیقات، دفعه آینده که با همسر خود بحث می کنید، مراقب باشید که این نوع روابط به سلامتی خودتان صدمه می زند.

محققان با مقایسه بالا و پایین های زندگیهای متأهلی دارای مشکل و سالم به رابطه محکم بین زندگی هنگام تأهل و سلامت جسمانی رسیده اند.

به این معنا که فعالیتهایی که در زندگی زوج تأثیر مثبت دارد می تواند در سلامت آنها نیز تأثیر گذار باشد.

نتایج این تحقیقات در مجله ازدواج و خانواده منتشر شده و طی آن شادی 1681 نفر در زندگی آنها و تأثیر آن بر سلامتی فیزیکی آنها بررسی شده است.

شرکت کنندگان در این تحقیق به 11 پرسش درباره میزان رضایت خود از ابعاد روابطشان پاسخ داده اند و 13 سوال را درباره رویکرد خود به حسادت، خشم و عدم وفاداری پاسخ داده اند. در این میان آنها سلامتی خود را در این نظر سنجی با چهار رتبه عالی، خوب، متوسط و ضعیف بیان کرده اند.

دکتر کدی هولیست کارشناس ازدواج و خانواده درمانی در دانشگاه نبرسکا-لینکولن در آمریکا اظهار داشت که شادی و سلامتی در کنار هم قرار می گیرند.

وی اظهار داشت: راهی برای قطعی اعلام کردن این که آیا زندگی سالم سلامتی و زندگی دچار مشکل بیماری در پی دارد، وجود ندارد اما مشخص است که کیفیت زندگی متأهلی و سلامت جسمانی دست در دست هم حرکت می کنند.