

کلید خوشبختی در زندگی زناشویی

محققان آمریکایی در تحقیقات خود نشان دادند که نشان دادن چند حرکت کوچک به طور روزانه برای نشان دادن حس قدردانی و تشکر کلید خوشبختی زوجها در زندگی است.



محققان آمریکایی در تحقیقات خود نشان دادند که نشان دادن چند حرکت کوچک به طور روزانه برای نشان دادن حس قدردانی و تشکر کلید خوشبختی زوجها در زندگی است. پژوهشگران دانشگاه کارولینای شمالی 65 زوج جوان با سن متوسط 25 سال که حداقل سه سال از زندگی مشترک آنها می گذشت را مورد رصد قرار دادند. در این تحقیقات از هر یک اعضای یک زوج خواسته شد دفتر خاطراتی داشته باشند تا در هر روزی که شریک زندگی آنها رفتاری مانند مهربانی، قدرشناسی، تشکر و صمیمیت نسبت به آنها ابراز داشت را یادداشت کنند. نتایج این بررسیها نشان داد زمانی که یکی از دو شریک زندگی یک رفتار مهربانی به ویژه قدرشناسی و تشکر را بروز می دهد زوج لحظات خوبی را در کنار هم سپری می کنند. براساس گزارش WebMD، در این تحقیق 57 درصد از زوجها دانشگاه را تمام کرده بودند، 27/6 درصد آسیایی، 8/2 درصد لاتین و 7/5 درصد نژادهای دیگر داشتند. 43 درصد از زنان و 36 درصد از مردان اظهار داشتند که شریک زندگیشان برای آنها یک کار متفکرانه انجام داده است. 35 درصد از زنان و 33 درصد از مردان گفتند که یک کار هوشمندانه برای همسران انجام داده اند. شرکت کنندگان با شریک زندگیشان در 61 درصد از مواقع موافق و در 39 درصد از مواقع مخالف بودند. در این تحقیقات، بیشتر مردان حس قدرشناسی را نوعی بدهکاری قلمداد می کردند و بنابراین کمتر می توانستند رفتارهای قدرشناسانه را پذیرا باشند.

مهر