

مفتاح الحياة الطويلة ☐ الزواج السعيد



الثلاثاء 2 أكتوبر 2018 08:10 م

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن مفتاح الحياة الطويلة هو الزواج السعيد، وفقا لمجلة تايم الأمريكية ☐ وشملت الدراسة أكثر من تسعة عشر ألف زوج تتفاوت أعمارهم لتصل إلى 90 عاما، وشارك الأزواج في المسح الاجتماعي العام بين عامي 1978 و2010.

وطلب من المشاركين تقييم السعادة والنوعية الشاملة لزيجاتهم، ثم تتبع الباحثون صحتهم وبقاءهم على قيد الحياة حتى عام 2014.

وتنقل مجلة تايم الأمريكية عن الدراسة أن المتزوجين الذين صُنّفوا حياتهم الزوجية بالسعيدة جدا أو السعيدة، كانت احتمالات الوفاة المبكرة لديهم أقلّ بنسبة 20% من الذين قالوا إن زيجاتهم ليست سعيدة ☐

ويقول المختصون: إن الزواج السعيد يُشجع فيه الأزواج بعضهم بعضا على اتباع عادات أكثر صحية، كما أنه يدعم الصحة النفسية والعقلية المرتبطة بالصحة البدنية ويُقلل من الضّغط النفسي والقلق ☐

وتأتي أغلب المنافع على المدى الطويل من الدعم العاطفي الذي يأخذه الزوجان من بعضهما ☐

في المقابل ربط الزواج غير السعيد باحتمالات الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ☐