

ظاهراً این مطلب درباره هر دو طرف صادق بوده است. فراتر از این، تأثیر خوش‌حالی همسر بر سلامت یک نفر از میزان خوش‌حالی خود او مستقل بود.

میزان سلامتی شما با میزان سلامتی همسرتان همبستگی دارد؛



شیکاگو بوث ریویو — اگر ازدواج کرده‌اید، خوش‌حال کردن همسرتان ممکن است نفعی هم عاید خودتان کند و سلامتی‌تان را افزایش دهد. ویلیام جی. چاپیک در دانشگاه ایالت میشیگان و ادوارد اوبراین در دانشگاه بوث شیکاگو طی تحقیقی دریافتند که داشتن همسری خوش‌حال‌تر به سالم‌تر بودن یک شخص گره خورده است، کاملاً فارغ از اینکه خود فرد چقدر خوش‌حال یا ناراحت است.

شماری از مطالعات قبلی خوش‌حالی یک نفر را با سلامتی و طول عمرش مرتبط می‌دانستند. اما محققان پرسیدند که آیا بودن در کنار افراد خوش‌حال نیز ممکن است چنین تأثیر مشابهی بر ما داشته باشد یا خیر. برای به‌آزمایش‌گذاشتن این نظریه، چاپیک و اوبراین سلامتی و خوش‌حالی قریب به دوهزار زوج پنجاه تا نودوچهارساله را طی شش سال سنجیدند. هر دوی زوجها به خوش‌حالی فردی و رضایت خاطر از زندگی‌شان نمره دادند و به پرسش‌هایی درباره سلامت جسمانی شخصی نیز پاسخ گفتند. آن پرسش‌ها شامل میزان فعالیتشان و همه مشکلات مزمن سلامتی می‌شد.

نتیجه حاصل آن بود که خوش‌حالی همسر یک نفر قویاً به این وابسته است که چقدر خود فرد، از لحاظ سلامت کلی و آسیب‌های جسمانی و میزان فعالیت، سالم بوده است. ظاهراً این مطلب درباره هر دو طرف صادق بود. فراتر از این، تأثیر خوش‌حالی همسر بر سلامت یک نفر از میزان خوش‌حالی خود او مستقل بود. چاپیک و اوبراین نوشتند: «این تحقیق اثبات کرد که گویا همسر خوش‌حال را می‌توان نشانگر سلامتی خود فرد دانست.»

این ارتباط را می‌توانیم با چند نظریه توضیح دهیم: یکی اینکه مراقبتی که یک همسر خوش‌حال (به‌جای همسری ناراحت) از فرد می‌کند می‌تواند سلامت وی را افزایش دهد؛ دیگر اینکه داشتن همسری مثبت‌اندیش‌تر احتمالاً به فرد این روحیه را می‌دهد که در جهت سلامتی‌اش کارهایی انجام دهد، همچون ورزش کردن، تغذیه سالم و خواب منظم؛ نهایتاً زندگی با همسری خوش‌حال‌تر می‌تواند حس سعادت عاطفی را افزایش دهد و شاید میزان استرس و همچنین خطر مسائل استرس‌محور را کاهش دهد.

این یافته‌ها همچنین نشان داد که مفهوم سلامتی جسمانی چگونه گسترده‌تر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنیم، یعنی بیشتر مفهومی نظام‌مند است تا مسئله‌ای فردی. اوبراین می‌گوید: «یافته‌های پیشین خالی از بستر اجتماعی‌اند. تصویری که ترسیم شده است عمدتاً درباره خود فرد جدا از دیگران است اما، در زندگی روزمره، سلامتی و خوش‌حالی ما ممکن است عمدتاً از افراد اطرافمان تأثیر بپذیرد. ما یک جور اثر «انتقالی» را مشاهده کرده‌ایم: همسران خوش‌حال‌تر از خودهای شادتر خبر می‌دهند.»

پس اگر شما همسر خوش‌حالی داشته باشید، احتمالاً عادات سالم وی تأثیرات منفی ناشادمانی را خنثی می‌کند. اگر تحقیقات آینده این ارتباط را تأیید کند، خوش‌حالی همسر شاید روزی شاخص دیگری برای سلامت شود. اوبراین می‌افزاید: «این تحقیق راه جدیدی را پیش می‌نهد تا بالقوه کاهش سلامتی را در افراد تشخیص داده و درمان کنیم. همسری ناراحت ممکن است نشانه مشکلات سلامتی در افراد باشد.»

پی‌نوشت:

\* این مطلب در تاریخ ۲۸ نوامبر ۲۰۱۶ با عنوان *healthier you makes happy spouse your Keeping* در وب‌سایت شیکاگو بوث ریویو منتشر شده است و وب‌سایت ترجمان در تاریخ ۸ اسفند ۱۳۹۵ این مطلب را با عنوان سلامتی مسئله‌ای

فردی نیست ترجمه و منتشر کرده است.

مؤلف : آلیس جی. والتون  
مترجم : علیرضا صالحی

منبع/ ترجمان

برچسب ها: [سلامت](#) [1]