

اثرات عجاب انگیز عشق بر سلامت



شواهد علمی نشان می‌دهد زوج‌هایی که در زندگی‌شان، روابط عاشقانه‌ی پایدار جاری‌ست، از سلامت جسمی و روحی - روانی به‌سزایی برخوردارند.

در زیر به برخی از اثرات عشق حقیقی بین زوج‌ها، روی سلامت بدن که توسط تحقیقات علمی به اثبات رسیده، اشاره شده است:

بدن می‌گردد. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که زوج‌های دارای روابط عاشقانه، در مواجهه با ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا، کم‌تر از سایرین به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند.

• بهبود سریع‌تر زخم‌ها و بیماری‌ها

محققان، روی منطقه‌ی محدودی از پوست افراد مورد مطالعه، جوش‌هایی را ایجاد کردند و سپس روند بهبودی را در آنان مورد بررسی قرار دادند؛ نتایج نشان داد که سرعت بهبود جوش‌ها در افرادی که تازه ازدواج کرده بودند، ۲ برابر افرادی بود که مجرد و فاقد روابط عاشقانه بودند.

• طول عمر بیشتر

نتیجه‌ی تحقیق «بررسی اثر ازدواج‌های بر پایه‌ی عشق روی میزان مرگ‌ومیر» که در دهه‌ی ۱۹۹۰ به مدت ۸ سال انجام شد، نشان داد که میزان مرگ‌ومیر در افرادی که ازدواج کرده بودند، به میزان ۵۸ درصد، کم‌تر از افرادی بود که هرگز ازدواج نکرده بودند.

• زندگی شادتر و راحت‌تر

مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که «شادبودن» بیش از این که به‌میزان درآمد اعضای خانواده وابسته باشد، به‌میزان صمیمیت و کیفیت رابطه‌ی آنان وابسته است. همچنین شواهد دیگری نیز وجود دارد بر این مبنای که وجود عشق در خانواده، موجب افزایش قدرت اقتصادی می‌شود.

گردآوری و تنظیم: محسن حاجی

• مراجعه‌ی کم‌تر به پزشک

تحقیقات ثابت کرده که وجود روابط عاشقانه در زندگی زناشویی، موجب ابتلای کم‌تر زوج‌ها به بیماری می‌شود چراکه زوج‌های دارای رابطه‌ی عاشقانه با یکدیگر، بیش‌تر مواظب سلامت هم هستند.

• کاهش فشارخون

زوج‌های دارای روابط عاشقانه، از فشارخون بهتری برخوردارند، درحالی‌که نوسانات فشارخون در افراد فاقد این روابط، بیش‌تر است.

• اضطراب کم‌تر

محققان از مغز افرادی که در زندگی زناشویی دارای روابط عاشقانه بودند، تصاویر MRI گرفته و مشاهده کردند که در زندگی این افراد، قسمت‌هایی از مغز که سبب ایجاد وابستگی می‌شود، فعال‌تر و قسمتی از مغز که موجب ایجاد اضطراب و دلهره می‌شود، دارای فعالیت کم‌تری‌ست.

• کنترل طبیعی درد

طبق تحقیقات دانشمندان، قسمتی از مغز که موجب کنترل درد می‌شود، در زوج‌های دارای روابط عاشقانه فعال‌تر است. در مطالعه‌ی دیگری که ۱۲۷ هزار نفر در آن شرکت کرده بودند، به اثبات رسید میزان بروز سردرد و کمردرد در این افراد، بسیار کم‌تر از دیگران است.

• تقویت سیستم ایمنی و کاهش ابتلا به بیماری‌ها

وجود روابط عاشقانه در زندگی زناشویی، موجب افزایش قدرت دفاعی