

الأزواج الذين يعاملون بعضهم البعض كأفضل الأصدقاء هم أكثر سعادة في الحياة

هناك التزامات قليلة أكثر وزناً من الزواج. مع الزواج يأتي الكثير من الأسئلة والقلق والشكوك. الوقوع في الحب هو شيء واحد ، ولكن إذا كنت تفكّر أيضًا في أن يكون زوجك هو رفيقك الأول ، يمكنك الاسترخاء قليلاً.

الكثير من الكوميديين لديهم فكرة نكتة حول الزواج كنهاية للحرية ، السعادة ، الاستقلال وغيره. إنه تقليد كوميدي قديم في هذه المرحلة. تخل عن كل ما تريده ، لكن الدراسات تشير إلى أن الأشخاص المتزوجين يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة وصحة من غير المتزوجين. يشير روبرت إتش فالتر على دكتوراه في الطب في مقال نشر في هارفارد هيلث بريدينغ ، مقارنة بنظرائهم العازبين ، أن الأشخاص المتزوجين يميلون إلى العيش لفترة أطول ، ولديهم إحتماً أقل بالاصابة بعدد من النوبات القلبية ، ولديهم فرصه أقل في أن يصبحوا مكتئين ، او ان يصابوا بالسرطان في وقت التشخيص ، والأرجح مكافحة السرطان لفترة أطول من الزمن.



ووجدت دراسة كبيرة أجريت عام 2016 من قبل الباحثين من المؤسسات بما في ذلك كلية الطب أستون وجامعة إيست إنجلترا أن الزواج يمكن أن يحسن فرصك في النجاة من نوبة قلبية. وخلصت الدراسة على وجه التحديد إلى أن الأشخاص المتزوجين أقل عرضة بنسبة 14 في المائة للوفاة بعد نوبة قلبية مقارنة بالأشخاص العازبين ، ومن المرجح أن يقضي الأشخاص المتزوجين يومين أقل في المستشفى في المتوسط. وقال الدكتور نيكولاوس غولوب من كلية نورويتش الطبية في جامعة آيوا في بيان صحفي "لا ينبغي أن تكون نتائجنا سبباً للقلق للأفراد العازبين إذا أصيبوا بنوبة قلبية." "لكن ينبغي بالتأكيد أن يكون تذكيرًا للمجتمع الطبي بأهمية النظر في الدعم الذي سيحصل عليه الناجون من الأزمات القلبية بمجرد خروجهم من المستشفى".

السعادة الفردية تميل إلى رؤية مطباط جدًا للأزواج المتزوجين أيضاً . (لكي تكون واضحين ، هذا يفترض أننا نتحدث عن علاقات صحية

وسعيدة ، ونحن لا نقول أن الزواج سيجعل الناس سعداء أيضاً.) وجدت دراسة أجراها المكتب الوطني للأبحاث الاقتصادية عام 2014 أن المتزوجين يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة ، ولكن مستويات السعادة لدى الأزواج الذين ينظرون إلى بعضهم البعض كأفضل الأصدقاء أعلى بكثير. قد يعني وجود الشريك الخاص بك كصديق المفضل أنك مرتاحاً للحياة بشكل عام أكثر من الأشخاص المتزوجين الذين لا يرى أيّاً منهما الآخر بهذه الطريقة. يقول الباحثون: "إن الأزواج اللذين يعيشون شركائهما كأفضل أصدقاء لهم يتمتعون بأكبر فوائد الرفاه من الزواج والمعاشة ، حتى عندما يتحكمون في مستويات الرفاهية قبل الزواج". "إن فوائد الرفاهية للزواج في المتوسط حوالي ضعفي تلك (حوالي نصف العينة) التي زوجها هو أيضاً أفضل صديق لهم".

يتطابق مع نتائج دراسة طويلة الأمد من المملكة المتحدة. بين عامي 1991 و 2009 ، سُئل فريق استطلاع الرأي الخاص بالأسرة البريطانية 30000 شخص سلسلة من الأسئلة التي حددت مدى رضاهم عن الحياة. واحد من تلك الأسئلة؟ اسم صديفك المفضل. الأشخاص الذين قالوا أن زوجهم كان لهذا الشخص لديهم ضعف احتمال الحياة.



بالطبع ، هذا ليس أمر أساسى للغاية ليكون هناك زواج سعيد. وقال جون هيليويل استاذ الاقتصاد وخبير السعادة لصحيفة نيويورك تايمز "فوائد الزواج قوية حتى بالنسبة لأولئك الذين يتنا ثرون مع أصدقاء خارجيين." "إنه أكبر فقط بالنسبة لأولئك الذين يعتبرون زوجاً لهم أقرب أصدقاءهم. إنها مكافأة." وجود أصدقاء أفضل رائع ، ولكن وجود أفضل صديق في شريك حيا تلك؟ الآن هذه هي السعادة الحقيقية.