

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

هناك التزامات قليلة أكثر وزنا من الزواج. مع الزواج يأتي الكثير من الأسئلة والقلق والشكوك. الوقوع في الحب هو شيء واحد ، ولكن إذا كنت تفكر أيضاً 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. تخلص كل ما تريد ، لكن الدراسات تشير إلى أن الأشخاص المتزوجين يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة وصحة من غير المتزوجين. يشير روبرت إتش الحائز على دكتوراه في الطب في مقال نشر في هارفارد هيلث بريدينغ ، مقارنة بنظرائهم العازبين ، أن الأشخاص المتزوجين يميلون إلى العيش لفترة أطول ، ولديهم إحتما أقل بالاصابة بعدد من النوبات القلبية ، ولديهم فرصة أقل في أن يصبحوا مكتئبين ، او ان يصابوا بالسرطان في وقت التشخيص ، والأرجح مكافحة السرطان لفترة أطول من الزمن.



وجدت دراسة كبيرة أجريت عام 2016 من قبل الباحثين من المؤسسات بما في ذلك كلية الطب أستون وجامعة إيست أنجليا 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 نيكولاس غولوب من كلية نورويتش الطبية في جامعة ايوا في بيان صحفي "لا ينبغي أن تكون نتائجنا سببا للقلق بالنسبة للأفراد العازبين إذا أصيبوا بنوبة قلبية." "لكن ينبغي بالتأكيد أن يكون تذكيراً للمجتمع الطبي بأهمية النظر في الدعم الذي سيحصل عليه الناجون من الأزمات القلبية بمجرد خروجهم من المستشفى".

السعادة الفردية تميل إلى رؤية متطلبات جداً للأزواج المتزوجين أيضاً . (لكي نكون واضحين ، هذا يفترض أننا نتحدث عن علاقات صحية

وسعيدة ، ونحن لا نقول أن الزواج سيجعل الناس سعداء أيضا .) 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 كصديقك المفضل أنك مرتاحًا للحياة بشكل عام أكثر من الأشخاص المتزوجين الذين لا يرى أيًا منهما الآخر بهذه الطريقة. يقول الباحثون: "إن الأزواج اللذين يعاملون شركائهم كأفضل أصدقاء لهم يتمتعون بأكثر فوائد الرفاه من الزواج والمعايشة ، حتى عندما يتحكمون في مستويات الرفاهية قبل الزواج". "إن فوائد الرفاهية للزواج في المتوسط حوالي ضعفي تلك (حوالي نصف العينة) التي زوجها هو أيضا أفضل صديق لهم".

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



بالطبع ، هذا ليس أمر أساسي للغاية ليكون هناك زواج سعيد. وقال جون هيلويل استاذ الاقتصاد وخبير السعادة لصحيفة نيويورك تايمز "فوائد الزواج قوية حتى بالنسبة لأولئك الذين يتناثرون مع أصدقاء خارجيين." "إنه أكبر فقط بالنسبة لأولئك الذين يعتبرون زوجاتهم أقرب أصدقائهم. إنها مكافأة." وجود أصدقاء أفضل رائع ، ولكن وجود أفضل صديق في شريك حياتك؟ الآن هذه هي السعادة الحقيقية.