فوائد الزواج على الزوج والزوجة

يجهل أغلبية الأزواج أنه يوجد فوائد عديدة للزواج على الطرفين . بعد فترة من مرور الزواج والبدئ بحدوث الملل والرتابة بالعلاقة يبدأ الزوجان بالتساؤل ان كان يتمتع الزواج بأي فوائد .

ما الذي يدفع كل شخص على اتخاذ هذه الخطوة المصيرية والإرتباط الأبدي ؟ ما هي الاسباب التي تجعل الفرد يرغب بتغيير حياته رأسًا على عقب ومصير ارتبطا الفرد بشخص آخر لمدى العمر ؟ يعني الزواج لدى الأشخاص ارتباط مقدس يربط بين المراة والرجل ولكنه يفرض القيود والتعقيدات عليهما.

هناك العديد من الفوائد الصحية والننفسية للزواج على الطرفين لدى وجودهما في حياة زوجية جيدة وهادئة ولكن يجهل أغلبية الأشخاص اهمية الزواج وفوائده . اليك فيما يلي فوائد الزواج على الزوج والزوجة :

فوائد الزواج النفسية

- يساعد الشعور النفسي الزوجان على وجود علاقة مستقرة بالتخفيف من حدة التوتر ، وعلى إفراز هرمونات السعادة بنسبة اكبر من هرمونات القلق والحزن.
- يساعد على التخلص من الضغوط النفسية والعصبية ويعالج الأرق ويقضي على مشكلة قلة ساعات النوم.
- يمنح الزواج صحة عقلية احسن، فمعدلات الاكتئاب أقل لدى المتزوجين من عند غير المتزوجين.
- في الزواج، تكون نسبة الإدمان والإنتحار أقل.

فوائد الزواج الصحية

- تخفف الحياة الزوجية السعيدة خطورة التعرض لنوبة قلبية أو جلطة بنسبة أقل بكثير من الاشخاص العازبين.
- تقل نسبة ضغط الدم المرتفعة لدى التمتع بحياة زوجية هادئة ويوجد السعادة الحقيقية بين الزوجين.
- يحفز الزواج حدوث تغييرات في الدماغ ، ويعزز جهاز المناعة

لسنوات.

- تقوي العلاقة الحمية عضلات القلب ، بسبب تحفيز اندفاع الدم وتنشيط الدورة الدموية ، واستنشاق كمية إضافية من الأكسجين.
- تساعد العلاقة الحميمة بإنتظام على حرق السعرات الحرارية والمساعدة على تخفيف الوزن.
- تقاوم العلاقة الزوجية الشيخوخة ، عبر إفراز الإستروجين والبروجيسترون ، الهرمونات التي تحفز الخصوبة ، كما تحافظ على حيوية البشرة.
- يمنح الزواج الطرفان حياة أطول ، بالرغم من العبارات والكلمات والأقاويل التي يقولها المتزوجين لبعضهما لدى غضبهما وكثرة الأقوال التي تفيد أن "الزواج يقصر العمر" ، لكن في الحقيقة قد أثبتت الدراسات عكس هذا الأمر تمامًا . أكدت بعض الدراسات أن معدلات الوفاة لدى الأشخاص غير المتزوجين هو أعلى من عند الأشخاص المتزوجين.

فوائد الزواج الاجتماعية

- تحقيق الاستقلالية لدى الطرفين ، فيكون كل من الزوج والزوجة قبل الزواج جزء وتبع لعائلة ، لكن بعد الزواج تتغير حياتهما ويختبران الاستقلالية معا والمسؤوليات ومعرفة أهمية تأسيس أسرة جديدة.
- تحقيق الاستقرار والراحة والاطمئنان ، فلا يستطيع اي شخص أن يعيش لوحده لفترات طويلة وهو يبحث عن الراحة والحب والتقرب من شخص آخر.
- تعود الزوجان على تقديم الرعاية والعناية لبعضهما البعض ، مما يؤدي الى التخلص من الأنانية وحب النفس .
- تنظيم الامور المادية بصورة أفضل ، بالرغم من أن النظرة الأولى للزواج تدل أنه يستنزف الاموال بكثرة ، فقد أكدت الدراسات أن المتزوجين لديهم القدرة على ادارة الشؤون المادية بشكل أفضل من الأشخاص العازبين.

فوائد الزواج على الزوج

- أكدت دراسة بريطانية ان طول عمر الرجل يرتبط بالزواج ، حيث يزيد عمر الزوج بمتوسط 3 سنوات عن الرجل الأعزب.
- تكون صحة الرجل المتزوج أفضل من الأعزب الذي يعيش وحيدًا.
- يخفف الزواج فرص الإصابة بأمراض البروستات ، ويخفض فرصة

التعرض لأمراض القلب والكوليسترول.