

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 الأبدى ؟ ما هي الاسباب التي تجعل الفرد يرغب بتغيير حياته رأساً على عقب ومصير ارتباط الفرد بشخص آخر لمدى العمر ؟ يعني الزواج لدى الأشخاص ارتباط مقدس يربط بين المرأة والرجل ولكنه يفرض القيود والتعقيدات عليهما .

هناك العديد من الفوائد الصحية والنفسية 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 بانتظام على حرق السعرات الحرارية والمساعدة على تخفيف الوزن.
- تقاوم العلاقة الزوجية الشيخوخة ، عبر إفراز الإستروجين والبروجيستيرون ، 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 أي 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 وحيداً .
- يخفف الزواج فرص الإصابة بأمراض البروستات ، ويخفض فرصة

التعرض لأمراض القلب والكوليسترول.