دراسة حديثة: الزواج يزيد السعادة والرضا عن الحياة مقارنة بالعكس

وجدت دراسة أجريت في أكثر من 65 دولة أن المتزوجين والذين يعيشون في علاقات ملتزمة يتمتعون بمستوى أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بغير المتزوجين.

استندت الدراسة إلى بيانات من حوالي 57 ألف شخص (نصفهم تقريبا كان متزوجا أو في علاقة ملتزمة) في دول مثل المملكة المتحدة والولايات المتحدة وفرنسا وإيطاليا واليابان وتايلاند. وطلب الباحثون من المشاركين تقييم جوانب مختلفة من حياتهم، مثل مدى اقتراب حياتهم من المثالية، وما إذا كانوا سيغيرون شيئا إذا عادوا للوراء، وما إذا كانوا قد حققوا أهم أهدافهم.

وأظهرت النتائج أن المتزوجين وأولئك في علاقات ملتزمة كان لديهم رضا أكبر عن حياتهم. كما كان الأشخاص الذين يتمتعون بأمان مالي أكبر أكثر رضا عن حياتهم. وقد أشار الباحثون إلى أن كبار السن (45 عاما أو أكثر) كان لديهم رضا بنسبة جيدة، لكن أقل مقارنة بالأصغر سنا.

ويرى الباحثون أن الحياة في علاقة ملتزمة توفر شعورا بالانتماء إلى مجتمع أكبر، ما يعزز من الرضا

عن الحياة. وأوضحوا أن شريك الحياة يمكن أن يساهم في تخفيف المصاعب، ويشجع على تبني سلوكيات صحية، ما يقلل من فرص الإصابة بالأمراض ويعزز من الإحساس بالإشباع والراحة.

وقال البروفيسور فيرين سوامي، الذي قاد الدراسة من جامعة أنجليا روسكين: " المتزوجون أو الذين يعيشون في علاقات جدية يشعرون بالحب والرعاية، وهو ما يعزز شعورهم بأنهم أكثر أهمية، ما ينعكس إيجابا على رضاهم عن الحياة. وحتى التصرفات الصغيرة، مثل أن يطهو لك شخص ما وجبة، تساهم في تحسين الرضا عن الحياة".

وأضاف سوامي: "وجود شريك يشجعك على تبني نمط حياة صحي، مثل تناول طعام جيد أو ممارسة الرياضة أو زيارة الطبيب عندما تشعر بالتعب، يمكن أن يؤدي إلى حياة أكثر استقرارا. كما أن الأشخاص في العلاقات الملتزمة غالبا ما يملكون شبكة اجتماعية واسعة، ما يعزز شعورهم بالانتماء".

وأكد أن "كبار السن يملكون مزيدا من الوقت لاكتشاف ما يجعلهم سعداء، ويقومون بتركيز جهودهم على هذه الأمور، ما يعزز رفاههم. كما أنهم قد يمتلكون مزيدا من الأمن المالي، وهو عامل حاسم في الشعور بالرضا".