

دراسة: تناول الطعام مع الآخرين يعزز الشعور بالسعادة

27 مارس، 2025



كشفت دراسة جديدة أجريت تحت إشراف باحث من جامعة أكسفورد وبطلب من منظمة "تقرير السعادة العالمي" أن الأشخاص الذين يتناولون الطعام مع الآخرين بشكل متكرر يشعرون بسعادة أكثر.

دراسة: تناول الطعام مع الآخرين يعزز الشعور بالسعادة
كشفت دراسة جديدة أجريت تحت إشراف باحث من جامعة أكسفورد وبطلب من منظمة "تقرير السعادة العالمي" أن الأشخاص الذين يتناولون الطعام مع الآخرين بشكل متكرر يشعرون بسعادة أكثر.

قام باحثون من جامعتي "أكسفورد" و"هارفارد" بالإضافة إلى منظمة Gallup بتحليل بيانات واردة من 150 ألف شخص من 142 بلداً. ووجدوا أن تناول الطعام مع الآخرين يؤثر على الرفاهية كما يؤثر وجود مال أو عمل. وينطبق هذا الأمر على الجميع، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الدولة.

وخلال الدراسة، وجه إلى المشاركين سؤال عن عدد المرات التي

يتناولون فيها الطعام مع الأصدقاء أو أفراد العائلة وكيف يقيّمون حياتهم. وكانت النتائج كالتالي:

- في أوروبا الشرقية، يتناول الناس في المتوسط 6.5 وجبة مشتركة أسبوعياً (3.7 وجبة عشاء و2.8 وجبة غداء)، وهو قريب من المعدل في روسيا.

- في أمريكا اللاتينية ومنطقة الكاريبي، يتناول الناس 9 وجبات مشتركة أسبوعياً، بينما في أوروبا الغربية وأمريكا الشمالية حوالي 8 وجبات، وفي جنوب آسيا أقل من 4 وجبات.

- في روسيا، كما في الولايات المتحدة، أصبح الشباب (تحت 35 عاماً) يتناولون الطعام بمفردهم بشكل متزايد. ويربط العلماء ذلك بالتحضر والانتقال إلى المدن الكبيرة والتغيرات في نمط الحياة بعد جائحة فيروس "كورونا".

ويعد تناول الطعام مع الآخرين مؤشراً على الروابط الاجتماعية القوية. وكلما زاد عدد المرات التي يتناول فيها الناس الطعام سوياً، زاد مستوى رضاهم عن الحياة بغض النظر عن ظروفهم المعيشية ووضعهم الاجتماعي.

وقال الدكتور ألبيرتو براتي أحد المشاركين في الدراسة: "هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها جمع بيانات عن تناول الطعام مع الآخرين وتحليلها على نطاق عالمي. لقد فوجئنا بقوة الارتباط بين تناول الطعام المشترك والمشاعر الإيجابية."

وتبيّن أن تكرار هذه اللقاءات هو مؤشر أكثر دقة للسعادة من وجود المال. وعلى سبيل المثال، قد يشعر شخص عاطل عن العمل يتناول وجبة الغداء بانتظام مع الأصدقاء بسعادة أكثر من شخص يكسب المال ويواجه العزلة في الوقت نفسه.