

چه چیزی ما را سالم و شاد نگه می‌دارد در طول مدتی که زندگی می‌کنیم اگر قرار بود الان شما برای آینده تان به بهترین نحو سرمایه گذاری کنید کجا زمان و انرژی خود را صرف می‌کردید؟ ابتدای این قرن نظر سنجی از نسل جوان شد که از آنها پرسیده اند مهمترین اهداف زندگیشان چیست؟ و بیش از ۸۰ درصد گفته اند که هدف اصلی آنها در زندگی پولدار شدن هست. و ۵۰ درصد از همین جوانان اهداف اصلی دیگری را عنوان کرده اند که آن مشهور شدن بود.

(00:49:00 خنده حضار)

00:51:00 و همواره به ما گفته شده که شدیداً کار کنید و بیشتر به دست آورید. به ما این تصور را داده اند که اینها لازم است به منظور داشتن به زندگی خوب تصویری از کل آن با انتخابهای که انسانها انجام می دهند و به موفقیت می رسند دستیابی به آنها تقریباً غیر ممکن است بیشتر چیزی که ما از زندگی انسانها میدانیم از مردم میخواهیم که گذشته را بخاطر بیاورند و همانطور که می دانیم ادراک فراموش میکنیم خیلی از آنها را و بعضی وقتها حافظه می تواند خلاق باشد

01:35:01 ولی اگر بتوانیم کل زندگی را ببینیم چه چیزی از طریق زمان آشکارا میشود؟ بتوان مردم را از زمان نوجوانی مطالعه کنیم تا سن پیری چه چیزی واقعا مردم را شاد نگه می دارد؟

01:54:01 ما این کار را انجام دادیم رشد بزرگسالی در مطالعه هاوارد که می تواند طولانی ترین مطالعه از زندگی بزرگسالی باشد ۷۵ سال، زندگی ۷۲۴ مرد را زیر نظر گرفتیم هر سال در مورد کار محل زندگی و سلامتی آنها که همه این سوالات بدون اطلاع از زندگی آنها پرسیده می شد و آغاز شد

02:24:02 مشابه این مطالعه بسیار نادر است مطالعات از این قبیل در طول یک دهه از بین رفته است زیرا بسیاری از مردم مطالعه را رها کردند یا بودجه پروژه قطع شده است یا محققین جدا شده اند یا افراد مرده اند، و هیچ کسی پی گیری نکرد ولی با ترکیبی از شانس و با مقامت و اصرار چند نسل از پژوهشگران این مطالعه انجام شده است حدود ۶۰ مرد از ۷۲۴ مرد شرکت کننده هنوز زنده هستند و هنوز در این مطالعه حضور دارند بیشتر آنها بالای ۹۰ سال سن دارند و ما الان شروع به مطالعه بروی بیش از ۲,۰۰۰ از بچه‌های این مردها کرده ایم و من مدیر چهارم این مطالعه هستم

03:14:03 از ۱۹۳۸ زندگی دو گروه از را در نظر گرفته ایم گروه اول از این مطالعه زمانی آغاز شد که آنها سال دوم دانشگاه هاروارد بوده اند و در طول جنگ جهانی دوم دانشگاه را تمام کردند و تعداد زیادی از آنها به خدمت جنگ در آمدند و گروه دومی که ما زیر نظر گرفته ایم گروهی از پسران از فقیرترین محله بوستون بود پسرای که در این مطالعه انتخاب شدند مخصوصاً از خانواده های مشکل دار و محروم انتخاب شدند در سال ۱۹۳۰ در بوستون آنها در اتفاقی فاقد آب گرم و سرد زندگی

03:53:03 می‌کردند زمانی که آنها وارد مطالعه شدند همه این نوجوانان مصاحبه شدند و آزمایشات پزشکی را انجام دادند و ما به خانه هایشان رفته و با والدین آنها صحبت شد و بعد این نوجوانان که به بزرگسالی رسیدند و به تمام جنبه های زندگی وارد شدند آنها یا کارگر و وکیل یا دکتر شدند یکنفر رئیس جمهور آمریکا شد عده ای الکلی عده ای مبتلا به شیذوفرنی شدند عده ای از نردبان اجتماعی صعود کرده و تمام مسیر را تا بالا رفته اند و عده ای مسیر خود را در جهت عکس رفته اند

04:34:04 بنیانگذاران این مطالعه هرگز در روایشان هم تصور نکرده اند که من، اینجا ۷۵ سال بعد، ایستاده ام و به شما میگویم این مطالعه همچنان ادامه دارد هر دو سال یکبار بیماران و محققین فراخوانده شده و تقاضا می کردند از بیماران برای سوال بیشتر در مورد زندگیشان

04:59:04 خیلی از آنها در مرکز شهر بوستون می پرسیدند زندگی من خوب نیست چرا همچنان تحقیق می کنی؟ مردم هاروارد هرگز این سوال را نکردند

(05:10:05 خنده)

05:19:05 برای داشتن شمای واضحی از زندگیها ما نمی توانیم فقط پرسشنامه بفرستیم مصاحبه در اطاق نشیمنشان انجام می شود سوابق پزشکی آنها را از دکترشان میگیریم از آنها خون گرفته و اسکن مغزی انجام میدهم با فرزندانشان صحبت میکنیم ضبط تصاویر موقع بیان نگرانیها با همسرانشان و ده سال پیش ما نهایتاً از همسرانشان تقاضا کردیم به مطالعه ما بییونیدید خیلی از آنها گفتند می‌دونی دیگه دیر است

(05:49:05 خنده)

05:50 خُب ما چه بدست آوردیم؟ چه درسهای بدست آورده ایم از صدها هزار ورقهای اطلاعاتی که در زندگی جمع کرده بودیم؟ درسهایی در مورد ثروت شهرت یا سختکوشی نیست پیام روشنی که از این مطالعه ۷۵ ساله گرفتیم که روابط خوب ما را شادتر و سالمتر می کند.

06:22 ما ۳ درس بزرگ از روابط بدست آورده ایم اول روابط اجتماعی واقعا خوب است برای ما که آن تنهایی را از بین می برد بنظر میرسد که افرادی با روابط اجتماعی زیاد با خانواده دوستان و اجتماع شادتر و از نظر فیزیکی سالمتر و عمر طولانی تر نسبت به افرادی که روابط کمتری دارند و تنهایی یک تجربه سمی است افرادی که گوشه گیرند نسبت به افراد اجتماعی حس می کنند کمتر خوشحالند و سلامتی آنها زودتر از میانسالی بخطر می افتد و کارکرد مغز خود را زودتر از دست می دهند و زندگی کوتاهتری از آنها که تنها نیستند دارند در هر دوره ای این واقعیت تلخ وجود دارد که بیش از یک پنجم آمریکایی ها تنها هستند

07:18 می دانیم که می شود در یک جمع هم تنها باشید و میتوانید در یک ازدواج هم تنها باشید پس دومین درس بزرگی که آموخته ایم این است که تعداد دوستان مهم نیست ویا در یک رابطه تعهد دارید یا نه بلکه موضوع کیفیت روابط نزدیک است جروبحث واقعا برای سلامتی مضر است مثلا از دواجهای مشکل دار و بدون احساس برای سلامتی بدتر از گرفتن طلاق بوده است روابط گرم در میانسالی سلامتی را حفظ می کند

07:56 یکبار افراد را در ۸۰ سالگی بررسی کردیم میخواستیم به میانسالی آنها نگاهی بیاندازیم و ببینیم می توانیم پیش بینی کنیم چه کسی در شادی و سلامتی در دهه هشتاد زندگی است و چه کسی نبود؟ وقتی تمام اطلاعات آنها را کنار هم گذاشتیم در سن ۵۰ سالگی سطح کلسترول میانسالگی نبود که پیش بینی کردیم چگونه پیر شده اند و چقدر از روابط خود راضی بودند افرادی که رضایت از روابط در سن ۵۰ داشتند در ۸۰ سالگی سالم ترین بودند و روابط خوب و نزدیک از ما محافظت میکند و نا ملایبات ما را به سمت پیری می برد بیشتر خوشحال ترین زوجهای ما در ۸۰ سالگی شان گزارش شده زمانی که آنها بیشتر درد جسمانی داشته اند ولی به همان اندازه خوشحال مانده بودند ولی افرادی که روابط خوبی نداشتند در آن زمان درد جسمانی بیشتری داشتند آن تشدید شده بود بیشتر با درد احساسی

09:03 و سومین درسی که ما در مورد روابط آموختیم که روابط خوب فقط جسم ما را محافظت نمیکند آنها مغز ما را هم محافظت میکنند بنظر میرسد که وجود یک رابطه وابسته امن با یک فرد دیگر در ۸۰ سالگی حفاظت کننده است و افرادی که در روابط انسانی هستند جایی که روی دیگران بتوانند حساب کنند حافظه آنها طولانی تر و قویتر است و افرادی که در رابطه هستند نمیتوانند در زمان نیاز به فرد دیگر تکیه کنند از دست دادن حافظه را زودتر تجربه میکنند و روابط آنها، در همه ایام مناسب نبوده است تعدادی از زوجهای ۸۰ ساله که با هم جروبحث داشتند در روزهای زیادی از زندگیشان تا زمانی که حس تعلق به یکدیگر را در زمانهای سختی و مشکلات این بحث ها تاثیر منفی در خاطر آنها نمیگذارد

10:00 پس این پیام که روابط خوب برای سلامتی ما خوب هستند یک موضوع خیلی قدیمی است چرا این سخت فهمیده و راحت چشم پوشی میشود؟ خوب زیرا ما انسان هستیم دوست داریم سریع هر چیزی را درست کنیم چیزی که بدست میآوریم و باعث خوب شدن زندگی شود آنرا حفظ می کنیم روابط گنج کننده و آنها پیچیده هم هستند و رسیدگی به خانواده و دوستان کار سختی است آن کاری نیست که مورد علاقه باشد و آن کاری است مادام العمر و تمام نشدنی افراد ۷۵ ساله در مطالعه ما و خوشحال بودند کسانی بودند فعال با دوستان جدید دقیقا شبیه نسل حاضر در این مطالعه خیلی از دوران جوانی مورد مطالعه اکه بودند معتقد بودند که شهرت ثروت و موفقیت و کار نیاز است برای رسیدن به یک زندگی خوب مطالعه ۷۵ ساله ما بارها و بارها نشان داده افرادی وضعیت خوبی داشتند که رابطه خوبی با خانواده، با دوستان و با جامعه داشته اند

11:20 در مورد شما چطور؟ اجازه دهید بگویم شما ۲۵ یا ۴۰ یا ۶۰ ساله هستید از یک رابطه (عاشقانه) شما چه چیزی یاد می گیرید؟

11:30 خوب، فرصتها عملا بی انتها هستند آن می تواند چیزی بسادگی گذر زمان با مردم یا ایجاد یک زندگی یا رابطه جدید با یکدیگر با بیرون رفتن شبانه یا قدم زدن یا صحبت با یک عضو خانواده بعد از سالها زیرا این ها معمولا دشمنان خانوادگی هستند و تاثیر منفی وحشتناکی دارند افرادی که کینه دارند

12:03 ما بام با شعری از مارک توان بحث را تمام کنم بیش از یک قرن پیش، او به دنبال برگشتن به زندگی خود بود، و این را نوشت: "وقتی نیست، زندگی خیلی کوتاه است برای بحث ها، عذرخواهی ها، دل شکستن ها، فقط برای دوست داشتن زمان وجود دارد، و برای یک لحظه هم صحبت کنید راجع به آن

12:33 زندگی خوب با روابط خوب ساخته شده است

12:38 متشكرم

12:39 تشويق حضار