

Robert Waldinger: What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness

چه چیزی یک زندگی خوب را می سازد؟ درس هایی از طولانی ترین مطالعه درباره شادی



چه چیزی ما را در طول زندگی شاد و سالم نگه می دارد؟ اگر فکر می کنید این شهرت و پول هست، شما تنها نیستید. اما، طبق نظر روانشناس رابرت والینگر، شما در اشتباه هستید. به عنوان مدیر یک مطالعه ی ۷۵ ساله بر روی پیشرفت و سیر تکاملی بزرگسالان، والدینگر دسترسی بی سابقه ای به داده ها در مورد شادی و رضایت از زندگی دارد. در این سخنرانی، او سه درس ژرف را که از این مطالعه فراگرفته را به اشتراک می گذارد، همراه با برخی از حکمت های عملی قدیمی را در مورد چگونگی ایجاد شادی یک زندگی طولانی.

لینک سخنرانی ارائه شده در سال ۲۰۱۵

What keeps us healthy and happy as we go through life? If you were going to **invest** now in your future best self, where would you put your time and your energy? There was a recent **survey** of **millennials** asking them what their most important life goals were, and over 80 percent said that a major life goal for them was to **get rich**. And another 50 percent of those same young adults said that another major life goal was to become famous.

چه چیزی ما را سالم و شاد نگه می دارد در طول مدتی که زندگی می کنیم؟ اگر قرار بود الان شما برای آینده تان به بهترین نحو **سرمایه گذاری** کنید کجا زمان و انرژی خود را صرف می کردید؟ 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.

And we're constantly told to lean in to work, to push harder and achieve more. We're given the impression that these are the things that we need to go after in order to have a good life. Pictures of entire lives, of the choices that people make and how those choices work out for them, those pictures are almost impossible to get. Most of what we know about human life we know from asking people to remember the past, and as we know, hindsight is anything but 20/20 . We forget vast amounts of what happens to us in life, and sometimes memory is downright creative.	و همواره به ما گفته شده که شديدا کار کنید و بیشتر به دست آورید. به ما این تصور را داده اند که اینها لازم است به منظور داشتن یه زندگی خوب. تصویری از کل زندگی، انتخابهایی که انسانها انجام می دهند و اینکه چطور آن تصمیم ها برایشان کار می کند، دستیابی به آن تصویرها تقریبا غیر ممکن است. بیشتر چیزی که ما از زندگی انسانها میدانیم از مردم میخواهیم که گذشته را بخاطر بیاورند و همانطور که می دانیم بگیم انجام چی درسته بعد از اینکه اون اتفاق افتاد اما آینده هم قابل پیش بینی نیست . ما خیلی از اتفاقاتی که در زندگیمان افتاده رافراموش میکنیم و بعضی وقتها حافظه صرفا خلاق است.
But what if we could watch entire lives as they unfold through time? What if we could study people from the time that they were teenagers all the way into old age to see what really keeps people happy and healthy?	ولی اگر بتوانیم کل زندگی را ببینیم چه چیزی از طریق زمان اشکار میشود؟ چه می شود اگر بتوانیم مردم را از زمان نوجوانی مطالعه کنیم تا سن پیری تا ببینیم چه چیزی واقعا مردم را شاد و سلامت نگه می دارد؟
We did that. The Harvard Study of Adult Development may be the longest study of adult life that's ever been done. For 75 years, we've tracked the lives of 724 men, year after year, asking about their work, their home lives, their health, and of course asking all along the way without knowing how their life stories were going to turn out.	ما این کار را انجام دادیم. مطالعه هاروارد در مورد رشد بزرگسالی که می تواند طولانی ترین مطالعه از زندگی بزرگسالی باشد. برای 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.
Studies like this are exceedingly rare. Almost all projects of this kind fall apart within a decade because too many people drop out of the study, or funding for the research dries up , or the researchers get distracted , or they die, and nobody moves the ball further down the field. But through a combination of luck and the persistence of several generations of researchers, this study has survived. About 60 of our original 724 men are still alive, still participating in the study, most of them in	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 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

their 90s. And we are now beginning to study the more than 2,000 children of these men. And I'm the fourth director of the study.	و ما الان شروع به مطالعه بر روی بیش از ۲,۰۰۰ از بچه‌های این مردها کرده ایم و من مدیر چهارم این مطالعه هستم
Since 1938, we've tracked the lives of two groups of men. The first group started in the study when they were sophomores at Harvard College. They all finished college during World War II, and then most went off to serve in the war. And the second group that we've followed was a group of boys from Boston's poorest neighborhoods, boys who were chosen for the study specifically because they were from some of the most troubled and disadvantaged families in the Boston of the 1930s. Most lived in tenements , many without hot and cold running water.	از ۱۹۳۸ زندگی دو گروه از را در نظر گرفته ایم گروه اول از این مطالعه زمانی آغاز شد که آنها دانشجوی 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 مخصوصا از خانواده های مشکل دار و محروم انتخاب شدند در سال ۱۹۳۰ در بوستون. آنها در اتاقهای اجاره ای فاقد آب گرم و سرد زندگی می کردند.
When they entered the study, all of these teenagers were interviewed. They were given medical exams. We went to their homes and we interviewed their parents. And then these teenagers grew up into adults who entered all walks of life . They became factory workers and lawyers and bricklayers and doctors, one President of the United States. Some developed alcoholism. A few developed schizophrenia. Some climbed the social ladder from the bottom all the way to the very top, and some made that journey in the opposite direction.	زمانی که آنها وارد مطالعه شدند همه این نوجوانان مصاحبه شدند و آزمایشات پزشکی را انجام دادند و ما به خانه هایشان رفته وبا والدین آنها صحبت کردیم و بعد این نوجوانان که به بزرگسالی رسیدند وبه تمام جنبه های زندگی وارد شدند آنها یا کارگر و وکیل یا آجرچین یا دکتر شدند یک نفر 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
The founders of this study would never in their wildest dreams have imagined that I would be standing here today, 75 years later, telling you that the study still continues. Every two years, our patient and dedicated research staff calls up our men and asks them if we can send them yet one more set of questions about their lives.	بنیانگذاران این مطالعه هرگز در رویایشان 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

Many of the inner city Boston men ask us, "Why do you keep wanting to study me? My life just isn't that interesting." The Harvard men never ask that question.	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
To get the clearest picture of these lives, we don't just send them questionnaires. We interview them in their living rooms. We get their medical records from their doctors. We draw their blood, we scan their brains, we talk to their children. We videotape them talking with their wives about their deepest concerns. And when, about a decade ago, we finally asked the wives if they would join us as members of the study, many of the women said, "You know, it's about time."	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 میدهیم با فرزندانها صحبت میکنیم ضبط تصاویرموقع بیان عمیق ترین نگرانیها با همسرانشان. و ده سال پیش ما نهایتا از همسرانشان تقاضا کردیم به مطالعه ما بپیوندید خیلی از آنها گفتند میدونی دیگه دیر است.
So what have we learned? What are the lessons that come from the tens of thousands of pages of information that we've generated on these lives? Well, the lessons aren't about wealth or fame or working harder and harder. The clearest message that we get from this 75-year study is this: Good relationships keep us happier and healthier.	خب ما چه بدست آوردیم؟ چه درسهای بدست آورده ایم از صدها هزار ورقهای اطلاعاتی که در زندگی جمع کرده بودیم؟ درسها یی درمورد ثروت شهرت یا سختکوشی نیست. پیام روشنی که ازاین مطالعه ۷۵ ساله گرفتیم که روابط خوب ما را شادتر و سالمتر می کند.
We've learned three big lessons about relationships. The first is that social connections are really good for us, and that loneliness kills. It turns out that people who are more socially connected to family, to friends, to community, are happier, they're physically healthier, and they live longer than people who are less well connected. And the experience of loneliness turns out to be toxic. People who are more isolated than they want to be from others find that they are less happy, their health declines earlier in midlife, their brain functioning declines sooner and they live shorter lives than people who are not lonely. And the sad fact is that at any given	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 خطر می افتد و کارکرد مغز خودرا زودتر از دست می دهند و زندگی کوتاهتری از آنها که تنها نیستن دارند در هر دوره ای این واقعیت تلخ وجود دارد که بیش از یک پنجم آمریکایی ها تنها هستند

time, more than one in five Americans will report that they're lonely.	
And we know that you can be lonely in a crowd and you can be lonely in a marriage, so the second big lesson that we learned is that it's not just the number of friends you have, and it's not whether or not you're in a committed relationship, but it's the quality of your close relationships that matters. It turns out that living in the midst of conflict is really bad for our health. High-conflict marriages, for example, without much affection, turn out to be very bad for our health, perhaps worse than getting divorced. And living in the midst of good, warm relationships is protective.	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 و یا در یک رابطه متعهدانه هستید یا نه بلکه موضوع کیفیت روابط نزدیک است. معلوم شده که زندگی در میان جروب بحث واقعا برای سلامتی مضر است مثلا ازدواجهای مشکل دار و بدون احساس برای سلامتی بدتر از گرفتن طلاق بوده است روابط گرم در میانسالی سلامتی را حفظ می کند.
Once we had followed our men all the way into their 80s, we wanted to look back at them at midlife and to see if we could predict who was going to grow into a happy, healthy octogenarian and who wasn't. And when we gathered together everything we knew about them at age 50, it wasn't their middle age cholesterol levels that predicted how they were going to grow old. It was how satisfied they were in their relationships. The people who were the most satisfied in their relationships at age 50 were the healthiest at age 80. And good, close relationships seem to buffer us from some of the slings and arrows of getting old. Our most happily partnered men and women reported, in their 80s, that on the days when they had more physical pain, their mood stayed just as happy. But the people who were in unhappy relationships, on the days when they reported more physical pain, it was magnified by more emotional pain.	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 از سن ۵۰ سالگی را کنار هم گذاشتیم، سطح کلسترول میانسالی نبود که پیش بینی می کرد آنها چگونه پیر شده اند بلکه اینکه چقدر از روابط خود راضی بودند مهم بود. افرادی که رضایت از روابط در سن ۵۰ داشتند در ۸۰ سالگی سالم ترین بودند. روابط خوب و نزدیک از ما محافظت میکند در مقابل نا ملایمات افزایش سن. 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
And the third big lesson that we learned about	و سومین درسی که ما در مورد روابط آموختیم که روابط

relationships and our health is that good relationships don't just protect our bodies, they protect our brains. It turns out that being in a **securely attached** relationship to another person in your 80s is protective, that the people who are in relationships where they really feel they can count on the other person in times of need, those people's memories stay sharper longer. And the people in relationships where they feel they really can't count on the other one, those are the people who experience earlier memory **decline**. And those good relationships, they don't have to be smooth all the time. Some of our octogenarian couples could bicker with each other **day in and day out**, but as long as they felt that they could really count on the other when the going got tough, those arguments didn't take a toll on their memories.

So this message, that good, close relationships are good for our health and well-being, this is wisdom that's as old as the hills. Why is this so hard to get and so easy to **ignore**? Well, we're human. What we'd really like is a quick fix, something we can get that'll make our lives good and keep them that way. Relationships are **messy** and they're complicated and the hard work of **tending** to family and friends, it's not sexy or glamorous. It's also **lifelong**. It never ends. The people in our 75-year study who were the happiest in **retirement** were the people who had actively worked to replace workmates with new **playmates**. Just like the millennials in that recent survey, many of our men when they were starting out as young adults really believed that fame and wealth and high **achievement** were what they needed to go after to have a good life.

خوب فقط جسم ما را محافظت نمیکند آنها مغزمان 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 که بتوانند روی دیگران حساب کنند حافظه آنها طولانی تر و قویتر است و افرادی که در رابطه ای هستند که نمیتوانند در زمان نیاز به فرد دیگر تکیه کنند **از دست دادن** حافظه را زودتر تجربه میکنند .

و در مورد روابط خوب آنها ، لازم نبوده در همه ایام بدون مشکل باشند. 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 داشتند این بحث ها تاثیر منفی در خاطر آنها نمیگذارد.

پس این پیام که روابط خوب نزدیک 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 **گیج کننده** و پیچیده هستند و **رسیدگی** به خانواده و دوستان کار سختی است آن کاری نیست که مورد علاقه و فریبنده باشد و آن کاری است **مادام العمر** و تمام نشدنی . در مطالعه ۷۵ ساله ما شادترین افراد در دوران بازنشستگی ، کسانی بودند که فعالانه تلاش کردند همکارانشان را با **دوستان** جدید جایگزین کنند . دقیقاً شبیه نسل جوان نظرسنجی اخیر ، خیلی از مردان این مطالعه هم از دوران جوانی که مورد مطالعه قرار گرفتند معتقد بودند که شهرت و ثروت **وموفقیت** بزرگ نیازاست برای رسیدن به یک زندگی خوب .

But over and over, over these 75 years, our study has shown that the people who fared the best were the people who leaned in to relationships, with family, with friends, with community.	اما مطالعه ۷۵ ساله ما بارها و بارها نشان داده افرادی بهترین دوران را گذرانده اند کسانی بودند که تکیه به رابطه خوبی با خانواده، با دوستان و با جامعه داشته اند
So what about you? Let's say you're 25, or you're 40, or you're 60. What might leaning in to relationships even look like?	در مورد شما چطور؟ اجازه دهید بگویم شما ۲۵ یا ۴۰ یا ۶۰ ساله هستید. تکیه به روابط چطور به نظر می رسد؟
Well, the possibilities are practically endless. It might be something as simple as replacing screen time with people time or livening up a stale relationship by doing something new together, long walks or date nights, or reaching out to that family member who you haven't spoken to in years, because those all-too-common family feuds take a terrible toll on the people who hold the grudges .	خوب، فرصتها عملاً بی انتها هستند. آن می تواند چیزی بسادگی جایگزین کردن دیدن برنامه های تلویزیونی با ملاقات با مردم باشد. یا زنده کردن یک رابطه کهنه با انجام کارهای جدید با یکدیگر، با بیرون رفتن شبانه یا قدم زدن، یا صحبت با یک عضو خانواده بعد از سالها، زیرا این ها معمولاً دشمنی های خانوادگی هستند و تاثیر وحشتناکی دارند روی افرادی که کینه دارند.
I'd like to close with a quote from Mark Twain. More than a century ago, he was looking back on his life, and he wrote this: "There isn't time, so brief is life, for bickerings , apologies, heartburnings , callings to account. There is only time for loving, and but an instant, so to speak, for that."	مایلم 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: "زمانی نیست، زندگی خیلی کوتاه است برای بحث ها، عذرخواهی ها، دل شکستن ها، توضیح خواستن ها. فقط برای دوست داشتن زمان وجود دارد، و اما برای یک لحظه هم صحبت کنید راجع به آن.
The good life is built with good relationships.	زندگی خوب با روابط خوب ساخته شده است.
Thank you.	متشکرم

دیگر سخنرانی ها در [سایت](#) :

❖ [چطور بازوی یک نفر دیگر را با مغز خود کنترل کنیم؟-گریگ گیج](#)

❖ [با هم اما تنها- شری ترکل](#)

❖ [راهی ساده برای ترک عادات بد- جودسان بروئر](#)

❖ [لباس هایتان را نخرید، دانلود کنید- دنیت پلگ](#)

- ❖ سفر به یک موزه عجیب – آمیت سود
- ❖ چطور به انسان های ماشینی تبدیل شدیم؟- امبر کیس
- ❖ چطور در رسانه های اجتماعی جلب توجه بکنیم؟- آکس اهائین
- ❖ آیا زمان انقلاب یادگیری فرا رسیده؟- سر کن رابینسون
- ❖ یک ایده جالب برای جلسات کاری- نیلوفر مرچند
- ❖ چرا معمولا رژیم های غذایی موثر نیستند؟- ساندرا آمادت
- ❖ رهبران بزرگ و شرکت های موفق چگونه عمل می کنند؟- سایمون سینک
- ❖ چرا زنان زود عقب نشینی می کنند؟- شریل سندبرگ
- ❖ مشکلات ایرانی- آمریکایی بودن- ماز جبرانی
- ❖ من یسر یک تروریست هستم- زک ابراهیم
- ❖ دنای متفاوت ما - درک سیور
- ❖ فقط ده دقیقه تمرکز- اندی بادیکامپ
- ❖ هدف هایمان را به دیگران بگوئیم یا نه؟- درک سیور
- ❖ آقا و خانم گیتس
- ❖ شگفتی های اقیانوس- دیوید گالو
- ❖ بعد از موفقیت- ریچارد جان
- ❖ پرسش هایی بزرگ در مورد جهان- استیون هاوکنینگ
- ❖ آیا مدارس خلاقیت را می کشند؟- سر کن رابینسون
- ❖ یک کلمه جادویی برای بهبود روابط- لورا تریس
- ❖ فرمول خوشبختی : چطور خوشبین باشیم؟ - شان آکر

❖ آیا شما انسانید؟- زی فرانک

❖ چطور عادتی را وارد زندگیمان کنیم یا عادتی را ترک کنیم؟- مت کاتس

❖ اینترنت، حس ششم دیجیتالی انسان- پتی مانس

❖ ۵ را برای کشتن رویاهایتان - بل پیزو

❖ هشت راز موفقیت بعد از ۷ سال تحقیق- ریچارد جان

❖ چطور صحبت کنیم تا مردم علاقه مند به شنیدن شوند؟- جولین ترژر

❖ زندگی کردن ورای محدودیت ها - امی پوردی

❖ زبان بدن شما ، هویت شما را شکل می دهد- امی کادی

❖ راز شاد زیستن - دن گیلبرت